Ravenstein's

Volksturnbuch.

Volksturnbuch.

Im Sinne von

Jahn, Eiselen und Spieß

und nach den in Berlin am 11. August 1861 von der Versammlung deutscher Turnlehrer angenommenen Grundsätzen bearbeitet

von

August Ravenstein.

Ein Führer

auf dem Gebiete des Männer- und Vereins-Turnwesens; auch für Turnlehrer in oberen Knaben-Schulklassen.

Zweite, verbesserte und vermehrte Auflage.

Mit 4 Tafeln Abbildungen und gegen 700 in den Text eingefügten Holzschnitten.

Frankfurt a. M.

J. D. Sauerländer's Verlag.

1868.

Vorwort

zur ersten Auflage.

Abermals ist das deutsche Volk auf dem besten Wege, der Turnkunst als einer hochwichtigen, volksthümlichen Entwicklungsangelegenheit erneute, gebührende Beachtung zu schenken. Nicht allein, daß in der Schule das Turnen schon vielfach förmlich eingeführt ist; auch gegen 1500 Männer-Turnvereine mit wohl 150,000 Mitgliedern legen Zeugniß ab, daß der neuere Aufschwung des Turnwesens bereits ein weit verbreiteter ist. Aller Orten treten Männer von Beruf mit Schriften hervor, jenen Aufschwung fördern zu helfen: Turnbücher und Turnbüchlein, dazu Turntafeln in Menge; und Dergleichen sind auch nothwendig, wenn die sprudelnde Kraft in schulgerechtem Uebungsbetriebe in die rechten Bahnen gelenkt werden soll. So möge denn die Turnerschaft auch den in gegenwärtigem Volksturnbuche vorliegenden Beitrag zu diesem Schriftenthume noch mit in den Kauf nehmen. Vielleicht, daß es mir damit geglückt ist, einem Wunsche derselben — um nicht nach herkömmlichem Ausdrucke einem „tiefgefühlten Bedürfnisse" zu sagen — entgegen zu kommen.

Ich darf dies um so mehr hoffen, weil mein Werk sich ganz auf den Boden des Volksturnens stellt, wie es in den Turnvereinen blüht; weil es den Vereinen, namentlich jüngeren, über Alles Auskunft zu bieten bereit ist, was sie zu ihrer gedeihlichen Entwicklung als gesunde Glieder des einheitlichen Bundes deutscher Turnerschaft zu wissen nothwendig haben; weil es endlich in der Turnlehre und in der Anleitung zu dem Uebungsbetriebe stets nur die Bedürfnisse der Jünglinge, Männer und Turnvereine vor Augen hat. Es schien mir zweckmäßig, lieber nach einer Richtung hin möglichst Vollkommenes

zu erstreben, als in dem Versuche, nach allen Richtungen hin genügen zu wollen, Unvollkommenes oder Halbes zu leisten.

Das Militär-Turnen in engerem Sinne, das Heilturnen, das gesammte Turnen in den Knaben- und Mädchenschulen, die Leistungen und Kraftstücke im Circus und auf der Bühne als Schau-Gymnastik; alle diese besonderen Richtungen, die sich in steigender Entwicklung des Turnwesens immer schärfer ausprägen werden, bedürfen meiner Ansicht nach, so wie in der Uebung, so auch in der Lehre besonderer Behandlung.

Ist mit Obigem der allgemeine Standpunkt des Volksturnbuches festgestellt, so möge jetzt eine kurze Darlegung der Grundgedanken folgen, die bei seiner Abfassung leitend waren.

Das Turnen erscheint mir einerseits als eine heitere Kunst frischer, freier Leibesübung, andererseits aber doch immer als eine Kunst, die nach Gesetz und Ordnung betrieben werden will, wenn sie zu einem volksthümlichen Bildungsmittel, insbesondere für den Wehrdienst des Vaterlandes, werden soll. Demgemäß bietet das Volksturnbuch freundlich die Hand zu freier, deutsch-gemüthlicher Turnkür und heiterem Spiel; auf der andern Seite aber stellt es nach dem Gesetze stufenweisen Fortschrittes vom Leichten zum Schweren mit Rücksicht auf verwandte Thätigkeiten (Uebungsgruppen in Fortentwicklung des meinem 1847 in dritter Auflage erschienenen Turnbüchleins zu Grunde liegenden Planes) eine Turnschule auf, durch die sich Jeder an der Hand der beigegebenen Turntafeln gründlich durcharbeiten muß, dem es wirklich Ernst mit der Sache ist. Damit glaube ich mich auf vernünftigem, gutem, deutschem Wege zu befinden und im Sinne der Männer zu arbeiten, deren Namen ich in dankbarer Anerkennung des Trefflichen, was sie in unserer Sache geleistet, auf den Titel meines Buches gesetzt habe. Heikeliges Streiten über Systeme und Methoden ist mir ferne. Was den eben entwickelten Grundgedanken entspricht, was als geeigneter Stoff zu ihrer Durchführung erscheint, käm's auch aus Schweden, soll nicht gering geachtet sein.

Der methodische Betrieb einer Kunst erheischt eine allgemein verständliche Kunstsprache. Auch die Turnkunst hat durch Jahn seiner Zeit eine solche erhalten. Doch ist mittlerweile viel daran herum geflickt worden; auch wollte sie bei dem wachsenden Reichthume neuer Uebungsformen nicht immer ausreichen. Ja, mit Scham sei

es gesagt, man hat in arger Verkennung der deutschen Turnkunst, und um so wenig als möglich mit ihr gemein zu haben, für eine gewisse Richtung der Gymnastik eine ganz „neue Kunstsprache" erfinden zu müssen geglaubt und dadurch einer heillosen Sprach-Verwirrung Thür und Thor geöffnet. So war es denn wohl gethan und an der Zeit, daß die Versammlung deutscher Turnlehrer zu Berlin im Jahre 1861 diesen unerträglichen, der Sache gefährlichen Zustand berieth und sich einstimmig für die Annahme der von Dr. Wassmannsdorff gemachten Vorschläge zur Einheit der Kunstsprache des deutschen Turnens entschied. Dieser Entscheidung hat sich das Volksturnbuch im Ganzen gefügt und darüber manche durch lange Gewohnheit lieb gewonnene, in sich aber fehlerhafte, ja wohl auch unsinnige, Ausdrucksweisen verlassen. Den Jüngeren, die erst neu in die Turnschule eintreten, kann dies Nichts verschlagen; im Gegentheil, sie werden sich um so leichter in die Sache finden, je sachgemäßer die dafür gewählten Ausdrücke sind. Die Aelteren mögen sich übrigens dabei beruhigen, daß die Jahn'schen Sprachformen im Wesentlichen unverändert beibehalten worden sind, und daß nur da gebessert oder hinzugefügt worden ist, wo es unumgänglich nöthig erschien. Zu allem Ueberflusse ist überall, wo Mißverständnisse entstehen könnten, der neueren besseren Ausdrucksweise in Klammern noch die ältere beigefügt.*)

Hinsichtlich der Wehrfrage unterscheide ich „Wehrturnen" und „Militär-Technik." Ersteres hat die schwierigere und langwierigere Aufgabe, den Jüngling für den Kriegsdienst zu erziehen; letztere macht ihn dazu fertig. Alles Turnen junger Mannschaften sollte mit stetem Hinblick auf dessen Bedeutung als eines Erziehungsmittels zur Kriegstüchtigkeit betrieben werden. Das Volksturnbuch legt dem Leser diese Bedeutung überall nahe und ordnet den Turnbetrieb so, daß er — ohne Beeinträchtigung der heiter gemüthlichen Seite — unfehlbar dahin führen muß, die junge Mannschaft zur Kriegstüchtigkeit heran zu ziehen. Solche Mannschaft, ausgerüstet mit allen Eigenschaften eines tüchtigen Kriegers: Mannszucht, Ausdauer, Mäßigkeit,

*) Uebrigens sollten die deutschen Turner sich nicht scheuen, der neueren Turnsprache, die folgerichtig und ein Werk aus einem Gusse und Flusse ist, sich willig anzuschließen; bemerkt sei hier noch, daß auf meinen Wunsch Wassmannsdorff sich in dankenswerther Weise bereitwillig einer turnsprachlichen Durchsicht der einzelnen Druckbogen des vorliegenden Buches unterzogen hat.

Kraft, Gewandtheit, Schnelligkeit und Scharfsinn, und in Folge dessen voll Muth und Selbstvertrauen; dabei marschfertig und geschickt in geordneter Massenbewegung — solche Mannschaft, sage ich, arbeitet sich in die Militär-Technik verhältnißmäßig schnell ein. Aber umgekehrt ist der beste Militär-Techniker noch lange kein brauchbarer Krieger, wenn ihm jene turnerischen Eigenschaften abgehen. Daher denn auch die Aufnahme so vieler turnerischen Elemente in den militärischen Uebungsbetrieb, dessen wir uns nur freuen können; daher aber auch das Verlangen der militärischen Spitzen, ihre Rekruten je länger je lieber unter der Fahne zu behalten, weil die Mehrzahl derselben ohne kriegerische Vorbildung eintritt und die „Erziehung" zu solcher eben kein Werk weniger Jahre ist. Andere Beweggründe mögen wohl auch noch bestehen, kommen hier jedoch nicht in Betracht. — Meine Ansicht in dieser wichtigen Sache ist die, daß ein richtiger Turnbetrieb das Wehrturnen in sich einschließt; daß aber die Militär-Technik: Schießen und Exerciren, Sache besonderer Uebung auf der Schießstätte, und in Wehr-Riegen ist, wobei man nur Acht haben muß, daß die turnfähige Jugend durch den einseitigen Betrieb solcher Uebungen der beschwerlicheren, aber auch wichtigeren Leibes- und Lebensarbeit auf dem Turnplatze nicht entzogen werde.

Zu Dr. Lion's Leitfaden zum Betriebe einfacher Ordnungs- und Freiübungen, herausgegeben im Auftrage des 15r Ausschusses der deutschen Turnvereine, tritt das Volksturnbuch so wenig in einen Gegensatz, als es sich dem Bestreben nach Herstellung einer einheitlichen Turn-Kunstsprache verschließen wollte und durfte. Es ist endlich Zeit, daß wenigstens die Turner Jahn's Gedanken von der deutschen Einheit in ihren Kreisen zu einer Wahrheit machen, und ihm in einem gleichmäßigen Uebungsbetrieb in allen deutschen Landen einen äußeren Ausdruck geben. Vor einer abstumpfenden, geisttödenden Einförmigkeit, die ich keineswegs hierunter verstanden haben will, wird uns der rastlos strebende, in der Turnerschaft lebendige Schöpfergeist schon bewahren.

Anlage des Werkes und Eintheilung des Stoffes zeigt ein Blick in das Inhaltsverzeichniß. Einer allgemeinen Einleitung folgt eine mehr praktische als wissenschaftliche Turnlehre, welche in entsprechender Vollständigkeit eine systematische Uebersicht aller Uebungs-Möglichkeiten — insbesondere an den Geräthen nach Gruppirung schulgerechter Reihen mit Vor-, Uebergangs- und Gipfelübungen geordnet — enthält.

Dem Turnbetrieb ist sodann ein besonderer Haupttheil gewidmet, welcher in gedrängter Wiederholung die hauptsächlichsten Frei- und Ordnungsübungen gibt, und sodann die vorzugsweise verwendbaren Geräthübungen nach 3 Turnstufen geordnet vorführt. Von den hierzu aufgestellten Turntafeln ist zu Handen der Vorturner ein besonderer Abdruck veranstaltet worden. Was darin unverständlich ist, findet in der Turnlehre, unter Hinweis auf die betreffende Nummer des Textes, seine Erklärung. Gegen 500 Abbildungen von Stellungen, Griffen und Geräthen dürften die Brauchbarkeit des Volksturnbuches wesentlich erhöhen.

Je mehr ich mir der Schwierigkeit der Aufgabe bewußt bin, die ich zu lösen versucht habe; je mehr ich dabei erkennen mußte, wie sehr die Wirklichkeit hinter meinem Ideale zurück geblieben ist, desto mehr muß ich mich der Nachsicht der Turnerschaft getrösten. Ihr empfehle ich das Volksturnbuch, an das ich meine besten Kräfte gesetzt, und hoffe, daß es unbeschadet einzelner Mängel, doch im Ganzen als ein brauchbarer Führer für das Turnen der Jünglinge, Männer und Vereine werde befunden werden.

Frankfurt a. M., im Juli 1863.

August Ravenstein.

Zum Unterrichte ist ebenso ein besonderes [illegible] [illegible] welches in [illegible] Aufeinanderfolge die [illegible] und [illegible] gibt, und sodann die vorzugsweise [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] ein besonderer [illegible] [illegible] werden. [illegible] bei der Darstellung unter [illegible] auf die betreffende Nummer des Textes seine Erklärung. Gegen 500 Abbildungen von [illegible] und [illegible] werden die Brauchbarkeit des Leitfadens wesentlich erhöhen.

[illegible]

Frankfurt a. M., im Juli 1858.

August Lauenstein.

Vorwort

zur zweiten Auflage.

Die freundliche Aufnahme, deren sich das Volksturnbuch zu erfreuen hatte, machte eine zweite Auflage desselben nothwendig. Konnten in dieser auch Plan und Einrichtung des Werkes im Ganzen unverändert beibehalten werden, so ergab sich doch im Einzelnen Veranlassung zu zahlreichen Verbesserungen und Erweiterungen. So letztere namentlich durch eingehendere Behandlung der Freiübungen (Ringen), der Keulen-Uebungen, der Handhabung des kurzen Eisenstabes u. s. w. Lion's und Anderer höchst dankenswerthe Arbeiten haben in das Volksturnbuch, so weit dessen Plan und Anlage es gestattete, Eingang gefunden. — Endlich hat die seit den letzten 5 Jahren im Gesammt-Turnschriftenthum, so wie bei der Uebung auf dem Turnplatz selbst merklich gewordene Verbreitung einheitlicher Turnkunstsprache es ermöglicht, auch in dieser Beziehung dem Fortschritte treu zu bleiben und die Erinnerung an alte, vor der Kritik der gesunden Vernunft nicht mehr haltbare Formen immer mehr in den Hintergrund treten zu lassen. Möge denn auch mit der Erneuerung der äußeren Formen und der Bereicherung des turnerischen Uebungsstoffes die innere Entwicklung aller der segensreichen Früchte für deutsches Volk und Land gleichen Schritt halten, welche wir von einem vernünftigen Betriebe und von einer richtigen Auffassung der Turnkunst zu erwarten berechtigt sind.

Frankfurt a. M., im Mai 1868.

August Ravenstein.

Inhalt.

Dritter Theil. Turnbetrieb.

Anhang.

Erster Theil.

Einleitung.

Erster Theil.

Einleitung.

1. Geschichtliche Andeutungen.

Mit dem Worte „Turnen" bezeichnet man im weitesten Sinne alle willkürliche Bewegung des menschlichen Leibes; und insofern erscheinen uns die ersten Versuche des Säuglings zur Ausdehnung seiner Glieder ebenso gut, als die naturwüchsigen Regungen und Strebungen des Urmenschenthums, als Turnen. Der Säugling, wie das Urgeschlecht der Menschheit, noch heute in wenigen Resten wilder Völkerschaften erkennbar, turnt sich unbewußt für den Kampf des Lebens ein. Und je nachdem Umstände, Boden und Klima ihren Einfluß geltend machen, wird der Mensch auf diese Weise ein Naturturner, der, gestützt auf ungeschwächte Körperkraft und angeborenen Instinkt, Unglaubliches zu leisten vermag. Die Heldensagen aller Völker wissen hiervon zu erzählen. — Aber mit der Entwicklung und Kraft des Leibes gedeiht auch das geistige Wesen und Leben der Menschheit zu immer größerer Entfaltung; es gruppiren sich Stämme, Völker, Staaten mit ihren mannigfachen Beziehungen und Bedürfnissen. Da spornt zuerst der Streit um das Mein und Dein zur Uebung für den Kampf mit dem Feinde; der verwundete, verrenkte und erkrankte Leib bedarf heilender gymnastischer Pflege; die Jugend turnerischer Erziehung zur Mehrung der Gesammtkraft von Volk und Staat; auch das Element des Schönen, Abnormen und Absonderlichen in der Leibesübung wird erkannt und als Schaugymnastik und Athletik geübt; und aus Allem diesem erwächst im weitesten Sinne die allgemeine Volksgymnastik. Wehr-, Heil-, Schul-Turnen, Schaugymnastik und Volksturnen sind ihrem Wesen nach in dieser Entwicklungsgeschichte des Urmenschenthums, in dieser allgemeinen Gymnastik begründet, wenn auch noch nicht in dieser Gliederung überall klar erkannt und mit Bewußtsein geübt.

Die Geschichte weist denn auch dieses Vorhandensein naturwüchsiger

Gymnastik unter allen Völkern des Alterthumes nach. Besonders aber war es das Volk der Griechen, welches die Gymnastik zuerst mit deutlicher Erkenntniß ihrer Ziele, als allgemeines Bildungsmittel erkannte und übte. Und so klar und scharf war der ungetrübte Blick der Hellenen, so richtig ihr Takt, daß sie eine Gymnastik schufen, die ihre bildende Macht weit über die engen Gränzen von Hellas und weit über die Zeit der Blüthe des hellenischen Volkes hinaus bis auf unsere Tage hin geltend macht. *) Dort, unter einem heiteren, milden Himmel, ledig der drückenden Arbeit für Obdach und Nahrung, die der Sclave verrichtete, fand der freie Grieche bei seinem Pentathlon (Fünfwettkampf) im Lauf, Scheibenschwung (Diskus), Sprung, Speerwurf und Ringkampf Erheiterung und jene Vollendung zu körperlicher Kraft und Schönheit, die wir noch heute in den Resten der plastischen Kunst aus jener Zeit bewundern, und von der uns die Dichter singen. Als die römische Weltherrschaft sich später auch über Griechenland ausbreitete, erlitt die hellenische Gymnastik mit dem Verfalle des griechischen Staates eine Umwandlung. Zu der freigeübten Leibeskunst gesellte sich die zunftmäßige Athletik und Schaugymnastik, die in Rom bis zu den scheußlichen Gladiatoren- (Fechter-) Spielen und blutigen Schaukämpfen mit wilden Bestien (davon in den spanischen Stierkämpfen noch geringe Ueberbleibsel) ausartete, während der kriegerische Geist des römischen Volkes die Wehrgymnastik für seine ländergierigen Pläne ausbeutete.

Erst dem germanischen Volksgeiste war es vorbehalten, nach langer Nacht in unverkennbarer Wahlverwandtschaft mit dem alten Hellenenthume ein verjüngtes Gebäude der Gymnastik wieder aufzurichten. Der erste Stein hierzu ward in der Blüthezeit des Mittelalters gelegt, wo der Ritter im glänzenden Turnier und der Bürger auf dem Schießstande und Fechtboden in der Kunst des Wehrturnens mit einander wetteiferten. Doch noch einmal sollte die aufkeimende Saat zerknickt werden. Die inneren Kämpfe des 17ten und die schmachvolle Verwelschung des 18ten Jahrhunderts brachten Deutschland so herab, daß auch den Verblendetsten klar werden mußte, wie ohne eine regeneratorische (verjüngende) Volksbewegung das Vaterland der tief in sein Mark eingedrungenen Entsittlichung und Verweichlichung als Opfer fallen müsse. Da waren es zuerst die sogenannten Philantropen (Menschenfreunde), welche in ihren Erziehungsanstalten — Basedow und Vieth in Dessau, Salzmann und Guts-Muths in Schnepfenthal — die turnerische Ausbildung der Jugend in die Hand nahmen und durch Wort, That und Schrift**) dafür wirkten. Unserem

*) Vergl. hierüber: Jäger, die Gymnastik der Hellenen. 2. Aufl. Eßlingen 1857. 22½ Sgr.

**) Vergl. aus dieser Periode: Vieth, Versuch einer Encyclopädie der Leibesübungen, 3 Bände, 2. Aufl., Leipzig 1818, 4 Thlr. 10 Sgr., und Gutsmuths Gymnastik für die Jugend. Schnepfenthal, 1793 in erster und 1804 in zweiter Auflage (in dritter Auflage, neu eingeführt durch Klumpp, Stuttgart 1846, 1 Thlr.).

Friedrich Ludwig Jahn (geb. am 11. August 1778, gest. am 15. October 1852) aber erst war es vorbehalten, zur Zeit der tiefsten Erniedrigung Deutschlands, im Jahre 1810, mehr noch 1811, wo er am 10. August den ersten öffentlichen Turnplatz in der Hasenhaide zu Berlin errichtete, das Turnen zur innersten Herzensangelegenheit des Volkes zu machen und mit ihm zugleich das Ideal eines deutschen Volksthums aufzubauen,*) dessen Verwirklichung seitdem den Edelsten unserer Nation als Ziel ihres Strebens vorschwebt. Es ist hier nicht der Ort, alle die Männer zu nennen, die, zum Theil noch lebend und wirkend, für die regeneratorische Aufgabe der Turnkunst seitdem begeistert eingetreten sind. Nur eines der Dahingeschiedenen muß noch gedacht werden, Adolf Spieß, geb. am 3. Febr. 1810, gest. am 9. Mai 1858, als des Mannes, der durch seine trefflichen Schriften über die Leibesübungen der Turnkunst, so wie Jahn die volksthümliche, so nunmehr auch die wissenschaftliche und pädagogische Ausprägung verliehen hat. Vor der ebenso genial, wie tief durchdachten Schöpfung dieser beiden deutschen Männer tritt Alles, was auf dem Gebiete der Gymnastik von andern Völkern ersonnen und gewirkt worden ist, mehr oder weniger in den Hintergrund. Und wenn man auch kurze Zeit über für eine allein „rationelle" schwedische Gymnastik, namentlich in gewissen Berliner Kreisen geschwärmt hat, so hat man sich doch seitdem, wenigstens in der militärischen, pädagogischen und Volks-Turnpraxis, wieder bedeutend von der schwedisch-heilgymnastischen Knochen- und Muskelsystematik ab und der lebens- und geistesfrischen Auffassung der deutschen Turnschule zugewandt. Deßhalb bleiben des Schweden P. H. Ling Verdienste um die Gymnastik, besonders in Hinsicht auf ihre medicinische Seite ungeschmälert; so wie für Frankreich die Namen Amoros, Laisné und Triat, England Chiosso und de Laspé und für die Schweiz Elias, vor vielen Anderen genannt werden müssen.

In eine ganz neue, höhere Entwicklungsstufe ist besonders das deutsche Volks-Turnwesen seit dem vom 16. bis 19. Juni 1860 zu Coburg abgehaltenen ersten deutschen Turn- und Jugendfeste eingetreten. Befestigt in dieser Bahn durch das zweite deutsche Turn- und Jubelfest zu Berlin am 10., 11. und 12. August 1861, und das dritte allgemeine deutsche Turnfest zu Leipzig, vom 2. bis 5. August 1863, geht es einer schönen und reichen Zukunft entgegen, aber auch einer Zukunft, in der sich im ernsten Kampfe für die höchsten Güter der Menschheit als eine wahrhaft sittliche Macht wird bewähren müssen. Das walte Gott!

---

*) Vergl. Jahn und Eiselen, deutsche Turnkunst, Berlin 1816, 1 Thlr. und Jahn's deutsches Volksthum, Lübeck 1810 und 2. Aufl. Leipzig 1817. 1 Rthlr.

2. Heutiger Standpunkt.

(Wehr-, Heil-, Schul-Turnen, Schau-Gymnastik und Volks-Turnen.)

Es ist in dem vorhergehenden kurzen geschichtlichen Abrisse der Kämpfe und Hindernisse nicht erwähnt worden, die das deutsche Turnen zu bestehen und zu überwinden hatte, um sich durch Zeiten politischer Gährung, Reaction und durch den finsteren Wald unzähliger Vorurtheile bis auf seinen dermaligen Standpunkt hindurch zu arbeiten. Das Turnwesen ist aus allen jenen Kämpfen so siegreich hervorgegangen, und sein Standpunkt ist dermalen ein so über alles Parteigetriebe erhabener, so umfassender, daß es kaum nöthig schien, auch nur ganz in der Kürze auf jene trüben Zeiten der zwanziger Jahre zurück zu kommen, wo Unverstand und Mißverstand der großen Volksbewegung mit Verboten einen Damm entgegen zu setzen vermeinten. Genug, daß seitdem und trotzdem der Aufbau der Sache nach allen Seiten hin so tüchtig gefördert worden ist, daß wir es jetzt schon nicht mehr mit dem Turnen im Allgemeinen allein, sondern mit einzelnen wohl organisirten Gliedern desselben zu thun haben, deren jedes für sich eine besondere Betrachtung erheischt, wollen wir uns überhaupt den dermaligen Standpunkt der Sache einigermaßen klar machen.

Wir folgen hierbei der geschichtlichen Entwicklung jener Gliederung und werfen demgemäß zuvörderst einen Blick auf das Wehr-Turnen, welches die Wurzel ist, aus der von Alters her alle Gymnastik sproßte. Denn lange bevor der Arzt, Lehrer, Künstler und Staatsmann die Turnkunst seinen verschiedenen Zwecken dienstbar machte, lange bevor man in ihr ein rein menschliches allgemeines Bildungsmittel erkannte, war es der barbarische Krieger, der sie in seinen Kämpfen unbewußt übte. Das Turnen ist von da an zu allen Zeiten ein wesentliches Mittel zur kriegerischen Ausbildung geblieben; und, insofern gewisse turnerische Uebungsformen hierzu besonders geeignet erschienen und vorzugsweise gepflegt wurden, hat sich allmälig eine besondere Wehrgymnastik entwickelt, die neben der speciell technischen Ausbildung des Soldaten in allen Heeren immer mehr als die eigentliche Grundlage kriegerischer Zucht und Tüchtigkeit erkannt wird. Es ist nothwendig, diese beiden Factoren, welche zusammen den schlagfertigen Soldaten ausmachen: Militär-Turnen und Militär-Technik, etwas näher zu kennzeichnen. Also die turnerische Ausbildung des Mannes ist nach dem einstimmigen Zeugnisse kundiger Heerführer und nach den Thatsachen der Kriegsgeschichte die Grundlage kriegerischer Tüchtigkeit. Insofern diese turnerische Ausbildung mit steter Rücksicht auf den militärischen Beruf den betreffenden Mannschaften geschieht, insofern dabei gewisse Uebungsgruppen in den Vordergrund, andere in den Hintergrund treten müssen, liegt darin wohl einiger äußerer Unterschied in der Betriebsweise des Turnens auf Militär- und auf

Volks-Turnplätzen. Wesentliche Unterschiede bestehen aber nicht; und es liegt nur an dem Mangel richtiger Erkenntniß und Auffassung der Sache, wenn auf einzelnen Volksturnplätzen turnkünstlerischer Spielerei mehr Bedeutung eingeräumt wird, als dem ja doch schon von Jahn ganz offen gewollten Turnen, wie es eben den Wehrmann bildet und fertig macht, also dem Wehrturnen. Die Frage über Einführung des Wehrturnens auf den Volks-Turnplätzen, worüber sogar schon gestritten wurde, ist nach dieser Auffassung überhaupt gar nicht zu stellen. Es versteht sich vielmehr ganz von selbst, daß ein jeder Turnverein, ja daß schon die Lehrer in den oberen Schul-Knabenklassen neben der allgemein menschlichen, erzieherischen, diätetischen und ästhetischen Seite des Turnens, die Heranbildung kriegstüchtiger Staatsbürger bej ihrem Uebungsbetriebe und Turnbrauch beständig vor Augen haben müssen. Wo in diesem Sinne geturnt und gelebt wird, da gehen aus solcher strengen Uebungsschule Männer im vollen Sinne des Wortes hervor, die in ihrer Vollkraft, Behendigkeit, Ausdauer und Mäßigkeit, auf Hieb, Stoß, Marsch, Lauf und Sprung gleich sehr geübt und wie Stahl gegen Hunger, Durst, Wind und Wetter abgehärtet, vor keinem Feinde erzittern: sei es im Kampfe Mann gegen Mann, oder in der Feldschlacht, wo die Gesammtwirkung der Massen entscheidet; denn auch Mannszucht und Taktik haben sie sich bei den Ordnungsübungen des Turnplatzes zu eigen gemacht.

Wenn es demnach schon an und für sich mit eine Aufgabe des Volksturnens ist, dem Vaterlande künftige Wehrmänner heran zu bilden und in dieser Beziehung den Instructoren der stehenden Heere einen guten Theil ihrer Arbeit abzunehmen (und demgemäß auf eine entsprechende Herabsetzung der Militär-Dienstzeit hinzuwirken), so bleibt doch immerhin für diese Instructoren noch Manches zu thun übrig, insbesondere für die schon oben erwähnte speciell technisch-militärische Ausbildung. Diese hat denn allerdings mit dem Wehrturnen insofern gar nichts mehr zu schaffen, als sie die für die verschiedenen Waffengattungen erforderlichen besonderen Kenntnisse und Fertigkeiten lehrt. Die Bedienung des Geschützes, die Lenkung des Rosses, das Schlagen von Brücken und Aufwerfen von Schanzen, das Schießen u. s. w.; alle diese berufsmäßigen Handthierungen und Leibesabrichtungen liegen dem eigentlichen Turnen mehr oder weniger fern und erfordern ihrer Natur nach zur Betreibung auch viel umfassendere Mittel, als solche dem Turnplatze gewöhnlich zur Verfügung stehen.

Dennoch ist man, offenbar in Verkennung der in Betracht kommenden Standpunkte, zur Bildung von Männer-, Jugend-, ja Knaben-Wehrvereinen geschritten, die — um doch etwas Anderes, Neues und nicht geradezu eigentliche Turnvereine zu sein — doch nothwendig obige speciell militärische Ausbildung ganz oder doch theilweise mit in ihren Kreis ziehen müssen. Da dies seine großen Schwierigkeiten hat, so bleibt man gewöhnlich bei der Uniformirung, Chargen-Vertheilung und dem Theil der militärisch-technischen Ausbildung stehen, der unter dem Namen Exer-

ciren im engeren Sinne die mehr parademäßige Handhabung des Schießgewehrs lehrt. Solcher Paradedienst hat sich aber auf den deutschen Turnplätzen und in den Schulen (wiewohl schon mehrfach versucht) nie recht einbürgern wollen, während das wichtigere Schießen seine naturgemäße Pflege ohnehin auf den Schießstätten der Schützenvereine findet, und das Gewehrfechten als Theil der Fechtkunst im Allgemeinen ohnehin jederzeit auf dem Turnplatze geübt werden kann, wenn sich Lust und Bedürfniß hierzu zeigt. Käme es einem Turnvereine übrigens darauf an, außer dem Wehr-Turnen auch noch so viel Wehr-Technik zu treiben, als nöthig ist, um in Zeiten der Gefahr sofort eine bewaffnete und geübte Bürgerwehr in Bereitschaft zu haben, so wäre dies ein Leichtes im Vergleich zu seinen anderweiten umfangreichen Aufgaben, und unter gegebenen Umständen sehr erwünscht. Aber gegen jede weiter gehende Zersplitterung der doch nicht allzu zahlreichen Turnerschaft möchte sich ernstlich zu verwahren sein. Schaffet aber, daß der Volksturnplatz, wie schon Jahn es wollte, eine Erwerbsschule männlicher Ringfertigkeit und ein Wettplan der Ritterlichkeit werde, dann wird das Vaterland in dem Aufblühen einer von Grund aus wehrhaften Jugend eine größere Bürgschaft für seine Zukunft finden, als in, dem Turnplatze entfremdeten, wohl gar mit Geringschätzung auf ihn, als auf einen überwundenen Standpunkt herabschauenden Parade-Corps. Also nochmals unsere Plattform: inniger Verband des Kunst- und Wehrturnens zu einem wahrhaften, nicht einseitigen Volksturnen (vergl. die bezügliche Stelle der Vorrede), als unerläßliche Vorbedingung zur Einführung eines Volkswehr-Systems, wie es in der Schweiz besteht und in Preußen mit der ursprünglichen Organisation der Landwehr wenigstens beabsichtigt war; aber keine Sonder-Vereine, keine Zersplitterung der Kräfte, wo Sammlung und Einheit des Wirkens so Noth thut.*)

Zu näherer Belehrung über Wehr- und Militär-Turnen empfehlen sich: Keil, Wehrturnbuch; ein Lehr- und Handbuch ausgewählter Uebungen zur Erhöhung der Wehrfähigkeit im Heerdienst, Potsdam 1858, 15 Sgr.; Scheidler, Turn- und Wehrkunst, Jena 1859, 15 Sgr.; Kluge, Instruction zum Betriebe von Massenturnübungen für die Infanterie, Ber-

---

*) Ein in dieser auch staatswirthschaftlich so wichtigen Sache von der Versammlung der Volkswirthe zu Weimar am 10. Sept. 1862 gefaßter Beschluß lautet wörtlich: Die allgemeine Einführung des Volkswehr-Systems, beruhend auf der allgemeinen Wehrpflicht, der schulmäßigen Vorbildung der Jugend zum Kriegsdienst (die eben nach der oben verfochtenen Ansicht auf den Turnplätzen zu geschehen haben würde) und einer möglichst verkürzten Präsenzzeit bei den Fahnen; sowie die gleichzeitige Beschränkung des berufsmäßigen Militärstandes auf einen stehenden Lehrkörper und die zur Verwaltung des Waffenwesens, zur Leitung der größeren Uebungen und zur Führung im Felde nothwendigen höheren Offiziere ist das Ziel, welches Regierungen und Volksvertretungen in Deutschland durch geeignete Reform der bestehenden Heereinrichtungen zu erreichen haben.

Man vergleiche auch die Deutsche Turnzeitung 1861, Nr. 14 u. 15.

lin 1861, 20 Sgr.; Uebungsvorschriften für freiwillige Wehrvereine, Coburg 1861, 4 Sgr.; Kloß, die Turnschule des Soldaten, Leipzig 1860, 1 Thlr. 15 Sgr.; Wilhelmi, Turnen und Militärgymnastik in Uebungstafeln, Neustadt a. d. H., 1861, 1 Thlr. 5 Sgr.; die Gymnastik und Fechtkunst in der Armee, Berlin 1858; Anleitung zum Betrieb der Gymnastik und der Fechtkunst in der Armee, Berlin 1861, 24 Sgr.; v. Gaisberg und v. Arand, praktische Schule der Jugendwehr, Stuttgart, 1862, 20 Sgr.; Waldersee, Leitfaden bei der Instruction des Infanteristen, Berlin, 1863, 5 Sgr.

Aehnlich wie mit dem Wehrturnen verhält es sich mit dem Heilturnen, der Heil-Gymnastik. Längst und von den ältesten Zeiten her in der ärztlichen Praxis geübt, macht sie erst seit Ling, Neumann und Rothstein viel von sich reden und ist als ein selbstständiges Glied der allgemeinen Turnkunst systematisch ausgebaut worden. Der Heil-Gymnastiker wirkt auf seine Patienten mit den verschiedenartigsten, in ihrer physiologischen Wirkung möglichst genau berechneten Bewegungen ein. Die sogenannten „passiven" Knetungen, Streichungen, Erschütterungen u. s. w. einzelner Leibestheile hat er aus der älteren Praxis mit übernommen; die sogenannten „duplicirten" Uebungen (wo bei gewissen, genau vorgeschriebenen Bewegungen des Patienten, ein geregelter Widerstand entgegen gesetzt, oder wo umgekehrt der Widerstand leistende Patient in eine vorgeschriebene Bewegungsform gezwungen wird) sind meistens erst durch Ling eingeführt und durch Neumann weiter vervollkommnet worden; endlich hat die Heil-Gymnastik unter der Benennung „activer" Uebungen, eine große Anzahl allgemeiner Turnübungen in ihren Bereich herein gezogen. Mit diesem reichen Apparate hat sie, in der Hand sachverständiger Männer — abgesehen von theilweiser einseitiger Ueberschätzung — der leidenden Menschheit viel genützt und wird dies in immer höherem Grade, je mehr man neben Licht, Luft, Wasser und Nahrung die Bewegung als eine der vorzüglichsten Lebensbedingungen erkennen und schätzen werden wird. Die Heil-Gymnastik gehört indeß weder in die Schule noch auf den Volksturnplatz. Die Einführung gewisser ihr eigenthümlichen Formen in diese Kreise, die in der That als disciplinarisch wirksames und körperlich anscheinend sehr bildendes Element versucht worden ist (namentlich von Rothstein), hat bis jetzt kein besonderes Glück gemacht. Von den anerkanntesten Autoritäten ist über dieses Verschwedeln des deutschen Schul-, Volks- und Militär-Turnens, ungeachtet des von ihm in Anspruch genommenen Titels einer rationellen Gymnastik, der Stab gebrochen worden. Dagegen sollte nirgends die große Wichtigkeit des Turnens auf Gesundheit und naturgemäße Entwicklung des Leibes übersehen werden; und hier ist es, wo der Turnlehrer als Hüter des Tempels des Geistes berufen ist, sich mit der Heil-Gymnastik wenigstens in so weit bekannt zu machen, daß er im Stande ist, der diätetischen Seite des Turnens überall gehörig Rechnung zu tragen. Namentlich darf dieser

Punkt nicht in Männerturnvereinen unbeachtet bleiben, wo viele Mitglieder offenbar, nicht sowohl in idealer Auffassung der volksthümlichen Bedeutung des Turnwesens, oder auch nur in seiner Auffassung als reiner (nicht berufsmäßiger) Leibesübung — als vielmehr mit der ganz nüchternen Erwartung turnen, dadurch ihren Gesundheitszustand zu verbessern, oder schädlicher Einwirkung gewisser Berufsthätigkeiten auf ihre körperliche Entwicklung vorzubeugen. Man vergleiche übrigens den Schlußabschnitt dieser Einleitung: „Der menschliche Leib u. s. w.", wo sich auch die nöthigen Andeutungen über die Schriften finden, in welchen über Heil-Gymnastik und Diätetik Näheres nachzulesen ist.

Einsicht in die sogenannte rationelle, beziehungsweise schwedische Gymnastik gewähren: Dr. Neumann, Lehrbuch der Leibesübung des Menschen, in Bezug auf Heil-Organik, Turnen und Diätetik, 2 Bände, Berlin 1856, 3 Thlr. 10 Sgr., und Rothstein's Gymnastik nach dem System des schwedischen Gymnasiarchen P. H. Ling, 5 Theile, Berlin, 1847—54, 7 Thlr.

Wenn es ethische Entwicklungsprocesse und unabweisbare natürliche Bedürfnisse waren, welche schon in der Urzeit der Menschheit die Wehr- und Heil-Gymnastik gleichsam instinktiv schufen, so war es doch erst dem entwickelteren Staate vorbehalten, ein Schulturnen zu begründen. In sofern wir darunter Veranstaltungen verstehen, vermöge welcher die gesammte schulpflichtige Jugend, Knaben wie Mädchen, durch regelmäßige Leibesübung einer höheren, rein menschlichen Entwicklungsstufe aller hierbei in Betracht kommenden Factoren entgegen geführt wird — dürfte selbst das alte Griechenland sich des Bewußtseins einer solchen großen, alle Glieder des Staatskörpers gleichmäßig umfassenden Erziehungsaufgabe kaum rühmen. Aber auch die neuere Zeit, welche diese Aufgabe klar erkannt hat, ringt noch einen schweren Kampf um deren Lösung; denn es knüpfen sich hieran Forderungen, deren Erfüllung vielleicht weniger an den dabei zu bringenden materiellen Opfern, als an dem Aufgeben alter, eingewurzelter Vorurtheile nicht selten schwer übersteiglichen Hindernissen begegnen. Und doch sind diese Forderungen an und für sich so begründet und dabei so bescheiden, daß es nur ihrer immer wiederholten Aufstellung bedarf, um ihre endliche Befriedigung herbei zu führen. Dies soll denn auch hier geschehen; denn es sind ja gerade die Kreise der turnenden Jünglinge und Männer, für die vorliegendes Werk bestimmt ist, welche sich aus dem Nachwuchse der Schuljugend ergänzen, und denen daher ganz besonders an der richtigen Vorübung jenes Nachwuchses gelegen sein muß. Ja es haben nicht selten Vereine und Vereinsturnlehrer das Schulturnen unmittelbar und aushülfsweise in die Hand genommen, wo Staat oder Gemeinde dasselbe vernachlässigten; sowie wieder umgekehrt mancher wackere Schulturnlehrer seine Kräfte der Förderung des Volksturnens widmet.

Zum Schulturnen gehört vor Allem „Raum und Geräth", wo-

möglich im Bereiche der Schule selbst, dessen Ausdehnung und Ausstattung sich nach der Stellung der Schule, der Zahl der Schüler, auch nach den verfügbaren Mitteln bemißt; selbstverständlich sollte darin ein gegen die Witterung schützendes geschlossenes und bedecktes Local (womöglich heizbar) inbegriffen sein. Dann bedarf es der „Zeit“ von allermindestens täglich „einer“ vollen Turn-, beziehungsweise Turnspielstunde. Ferner sollen nicht nur die „Knaben“, sondern auch die „Mädchen“ turnen und zwar in Klassen gleichen Alters und gleicher Entwicklungsstufe. Und endlich soll der Turnunterricht in die Hand wohl vorbereiteter „Fachlehrer“, womöglich aus der Zahl ihrer Collegen an der betreffenden Schule selbst, gegeben werden. Wir könnten Beispiele anführen, wo in obigem Sinne das Schulturnen bereits organisirt ist. Meist aber steht man noch auf halbem Wege, oder es ist wohl noch gar Nichts geschehen. Erfreulich ist es jedoch, daß der frühere Streit über die Methode des Unterrichts, ob Jahn, ob Spieß, ob Rothstein (Ling) oder ob wer sonst noch? (Jäger &c.) durch einen Beschluß der allgemeinen Versammlung deutscher Turnlehrer zu Stuttgart, am 3. August 1867, im Sinne der Einheitlichkeit der gemeinsamen deutschen Turnschule seiner Ausgleichung nahe gerückt worden ist.*) Daß wir es mit der deutschen Methode nach Jahn und Spieß halten, sagt schon der Titel dieses Buches. Doch soll man nicht blind sein gegen einzelne Goldkörner, vielleicht deshalb, weil sie zufällig in Schweden oder Frankreich aufgefunden sind, und auch nicht blind gegen die Fortschritte, welche sich aus der Geistesarbeit tüchtiger deutscher Männer für unsere Sache aufbauen.

Es folgt daher die Angabe einer Auswahl von Schriften, aus denen der wißbegierige Leser nach den verschiedenen Seiten hin Belehrung schöpfen kann: Ad. Spieß, Turnbuch für Schulen, 2 Theile, Basel, 1847 und 1851, 3 Thlr. 21 Sgr. (und als allgemeine Vorbereitung hierzu dessen Lehre der Turnkunst in 4 Theilen, Basel 1840—46, 3 Thlr. 25 Sgr.); Niggeler, Turnschule für Knaben und Mädchen, 2 Theile, 2. Aufl., Zürich, 1866, 25 Sgr.; Schulze und Angerstein, Leitfaden

---

*) Dieser Beschluß lautet: Die Versammlung ist der Ansicht, daß die bestehende deutsche Turnschule in der Verwendung ihres reichen Uebungsstoffes die weitgehendste Freiheit gestatten müsse und auch könne. Sie sieht deßhalb auch in dem Wegfalle gewisser Uebungsgruppen für gewisse Altersklassen (also auch beispielsweise in dem Abschnitt II., § 4 der württembergischen Turnordnung hinsichtlich des Ausschlusses von Reck und Barren für die jüngeren Altersklassen) keine Gefahr, so lange auf dergleichen nicht ein principieller Werth gelegt und darauf hin der Anspruch einer besonderen Schule gegründet werden will. Gefahr erkennt sie nur da, wo die reiche deutsche Turnschule in regulativmäßige Formen eingezwängt und ihrer gemeinsamen Kunstsprache entkleidet werden soll. Sie ist endlich der Ansicht, daß darauf hin es Jäger, unbeschadet des Festhaltens an seiner eigenthümlichen Auffassung, dennoch nicht schwer fallen werde, der deutschen Turnschule und ihren Anforderungen der Einheitlichkeit und Freiheit der Bewegung gerecht zu werden.

für Knaben- und Mädchen-Turnen, Berlin 1858, 20 Sgr.; Hausmann, das Turnen in der Volksschule, Weimar 1862, 8 Sgr.; Jäger, Turnschule für die deutsche Jugend, Leipzig, Keil 1864, 1 Thlr. 6 Sgr. Leitfaden für den Turnunterricht in den preußischen Volksschulen, Berlin, 1862, 8 Sgr., und Methner, Turnbuch für Schulen, Berlin, 1862, 20 Sgr.; beide letztere noch im Sinne der schwedisch-sogenannten rationellen Schule.

Wir kommen jetzt zur näheren Betrachtung eines Gliedes im Baue des allgemeinen Turnwesens, dessen Selbstständigkeit vielleicht angezweifelt werden könnte, die aber gleichwohl gerechtfertigt erscheint: die Schau-Gymnastik nämlich, wie ich es heißen möchte. Wohl soll durch alle Glieder des Baues hindurch schauwürdig ein Hauch des Schönen, Wohlgefälligen, Kunstgerechten wehen, und jeder Schritt, Sprung, Schwung und Griff des Turners soll demgemäß fein bemessen sein; aber es walten doch immerhin bei dem Wehr-, Heil-, Schul- und Volks-Turnen praktische, näher liegende Rücksichten vor, welche von dem ästhetischen Momente des Turnwesens und seiner bis auf die Spitze getriebenen und abnormen Entwicklung zu eigentlichen Kraft-, Schau- und Kunststücken, nur mit einer weisen Beschränkung eine gewisse Berechtigung zugestehen. Da wo jene Beschränkung aufhört, wo geradezu eben die Darstellung schöner Formen in Gruppen und Reigen, die Ausführung kühner Schaustücke und athletischer und akrobatischer Künste als eigentliches und höchstes Ziel berufsmäßig erstrebt wird, beginnt die Schau-Gymnastik. Wir würden ihrer, als auf den Circus und die Bühne, nicht aber auf den Turnplatz gehörend, vielleicht gar nicht gedacht haben, wenn sie in der Aesthetik nicht gleichwohl mit dem Turnen eine gemeinschaftliche Basis besäße, und wenn nicht mit Rücksicht auf die mit ganz besonderem Fleiße von einzelnen Talenten bis in's Ungeheuerliche getriebenen, auf den Turnfesten überdies mit Kränzen belohnten Schauturnkünsten an Reck, Barren &c. ein Wort der Verständigung an seinem Platze wäre. So meine ich denn als alter Praktiker, der selbst stets eifrig bemüht war, an allen Geräthen sich nach Kräften in die oberste Stufe einzuturnen, daß es gerade genug sei, der jungen Mannschaft diesen Genuß zur Stärkung ihres Muthes und ihrer Thatkraft auch ferner als besondere „Liebhaberei" zu belassen, daß aber von glänzenden „Ehrenbezeugungen" für seltene Leistungen auf diesem Gebiete hinfort ganz abzusehen sei. Nicht die Ausbildung Einzelner zur Schau, sondern die Durchbildung der Massen zum Zwecke allgemeiner Leibespflege und Uebung und für den Ernst des Lebens ist unsere Aufgabe. Hierzu bedarf es aber eines in diesem Leben selbst wurzelnden Volksturnens mit praktischen, wie Jahn sagen würde, männlich ritterlichen Zielen.

Auch die Schau-Gymnastik, wie sie oben gekennzeichnet ist, besitzt den Anfang einer Literatur; besonders nach ihrer ästhetischen Seite hin, während die Athletik &c. des Circus zur Zeit mehr noch auf mündlicher

Ueberlieferung beruht. Eine umfassende schriftstellerische, systematische Bearbeitung der Schau-Gymnastik dürfte nicht ohne Interesse sein. Vorläufig sehe man: Ling's Schriften über Leibesübung aus dem Schwedischen von Maßmann, die 5. Abtheilung: Grundzüge für ästhetische Gymnastik, Magdeburg 1847, 1 Thlr.; Rothstein's Gymnastik, 5. Abschnitt: die ästhetische Gymnastik. 2 Hefte, Berlin, 1854—55, 2 Thlr. 15 Sgr.; und wenn man will: de Laspée's Callisthenics or the Elements of bodily culture. London, 1862, 4 Thlr.

3. Volksturnen insbesondere.

Wenn die vier Hauptgliederungen der Leibesübungen, die als Wehr-, Heil-, Schul-Turnen und Schau-Gymnastik oben näher betrachtet worden sind, je nach ihrer Eigenthümlichkeit bestimmte einseitige Richtungen verfolgen, so ist dagegen dem Volksturnen als einem allgemein menschlichen Bildungsmittel jede Einseitigkeit von vorn herein fremd. Welche wesentliche Bestandtheile aus dem Wehrturnen zu seinem Bereiche gehören, ist oben schon nachgewiesen; ohne Heil-Gymnastik zu sein, ist es doch für die Gesundheitspflege wie schon Jahn sagt, eine öffentliche Wohlthat; seinen Jüngern öffnet es die lieblichen Gefilde der Kunst und des Schönen in körperlicher Darstellung und Bewegung, ohne sie deßhalb zu Schau-, Circus- und Bühnen-Künstlern heranbilden zu wollen. So hat es, nach allen Seiten hin, schaffend und wirkend, seinen Bildungsstoff von überall hernehmend, als Ideal immer nur die Erziehung und Bildung zu rein menschlicher allseitiger Vollkommenheit vor Augen. Auf diesem hohen Standpunkte erscheint es als der eigentliche Kern und Kitt der besonderen Glieder des gesammten Turnwesens; und es ist eine ernste Aufgabe der Gegenwart, diesen Standpunkt in immer helleres Licht zu setzen, da nur so ein richtiges Verständniß turnerischer Bestrebungen unter den Turnern selbst, sowie eine gerechte Würdigung derselben durch das große Publikum bewirkt werden kann. Daß namentlich letzteres sich dem Männerturnen gegenüber, trotz allem gelegentlichen „Bravo", so sehr lau verhält (unter 70 deutschen turnfähigen Jünglingen und Männern turnt zur Zeit kaum ein Mann), ist eine Erscheinung, die zu gründlichem Nachdenken auffordert. So lange nicht das Volk selbst an unseren Uebungen und Bestrebungen in Masse unmittelbaren Antheil nimmt, dürfen wir uns über das Beifallklatschen der zu unseren Festen zusammenströmenden schaulustigen und genußsüchtigen Menge nicht täuschen. Es muß doch wohl in der bisherigen Auffassung und in dem Betriebe des Volksturnens Etwas gelegen haben, was eben der öffentlichen Meinung nicht entsprach. Und so ist es in der That; man hat über schönen Idealen und deutsch-gemüthlichem Träumen und Bummeln nicht selten den praktischen Boden unter den Füßen verloren. Die Turnerschaft hat — mit geringen ehrenvollen Ausnahmen — weit mehr mit schönen Worten,

als mit großen Thaten geglänzt; sie hat Riesenwellen, Luftsprünge und Handstehen producirt, wo man ritterlich männliche und praktische Leibesübung zu sehen erwartete; sie hat einen wahren Luxus von Festen mit Banketten zu Tage gefördert, wo sie doch der Sitteneinfachheit und Mäßigkeit zugeschworen hatte; sie hat sich in absonderliche Bräuche und Aeußerlichkeiten gleich einer Zunft gehüllt, während sie sich als wahrer Ausdruck des deutschen Volksthums pries; sie „fährt“ ihre Turnfahrten buchstäblich ab, wo man vermeinte, ein Marsch auf Schnelle und Dauer sei so recht des Turners Art und Freude. Wo soll da die Sympathie des Volkes herkommen? und wo sie in einzelnen geweihteren Augenblicken sich dennoch kundgibt: sind es dann unsere erungenen, im Ganzen so mäßigen Turnkunstfertigkeiten, welche sie wecken oder ist es nicht vielmehr der treue Glaube des Volkes an all' das Herrliche und Große, welches die Gründer und alten Träger der deutschen Turnkunst als einstige Frucht derselben verkündeten? Wohlan denn, wackere Jungen, die ihr diesen gelinden wohlgemeinten Vorhalt verstanden habt und bereit seid, für die Rechtfertigung jenes guten Glaubens euerer Väter und Mütter mit der sittlichen That einzustehen, erhebt euch zur Wiedereroberung jenes verlorenen praktischen Bodens. Laßt euch, sowie ihr mit Beifall bereits in den Reihen der Feuerwehrmänner steht, die Gelegenheit nicht entschlüpfen, durch Förderung des Wehrturnens in eueren Vereinen die Macht der öffentlichen Meinung für euch zu gewinnen, wie sie den auf ein verwandtes praktisches Ziel hinwirkenden Schützenvereinen bereits zur Seite steht; haltet dabei aber in unserer materiellen Zeit gleichwohl die Fahne eueres Ideales von Deutschlands Größe, gegründet auf die sittliche Tüchtigkeit des Volkes, hoch erhoben, und ihr werdet euch dereinst rühmen können, an des Vaterlandes und seines Volsthumes Wieder geburt einen der Grundsteine gelegt zu haben. Die ganz natürliche Freude an der Darstellung der Turnfertigkeiten an sich soll euch deshalb nicht verkümmert, sondern es soll nur angedeutet werden, daß zu dieser Freude auch das Streben nach praktischer Verwerthung jener Fertigkeiten im Leben und Dienste des Vaterlandes hinzukommen muß, wenn euer Thun nicht ein einseitiges, halbes bleiben soll.

Zur Verhütung jeden Mißverständnisses sei indeß bemerkt, daß das Volksturnen nicht etwas Neues sein soll; aber die Erneuerung der ursprünglichen einfacheren Sitte und Turnweise nach dem Bedürfnisse der Gegenwart werden zu wollen, darauf macht es billig Anspruch. Demnach weist es das allmälig zu sehr in den Vordergrund getretene Kunstturnen in seine gebührende Schranken zurück, während es den einfachen dem Volke verständlicheren und zugänglicheren Leibesübungen den dadurch freigewordenen Boden einräumt. Es liebt keine mit großem Aufwande verbundenen Schaufeste, zu denen der Turner „fährt“, noch weniger den Bier- und Tabak-Comment des Corps-Burschenthums und die faden Liebeleien blasirter frühreifer Jünglinge. Es mag aber wohl leiden den

strammen und doch flinken Burschen, dem ein Marsch von 5 deutschen Meilen das Frühstück und von 4 deutschen Meilen das Abendbrod, dem kein Zaun zu hoch, kein Graben zu weit, kein Fluß zu tief und kein Wald zu dicht ist: ein Schrecken künftiger Landesfeinde. Das Volksturnen will demgemäß auch die Turnfahrten nach altem Styl, bei einfachster Kost, wieder zu Ehren bringen, die leider seit Einführung der Eisenbahnen so sehr entarteten; und wie es endlich überall nach praktischer Einfachheit strebt, so in den Geräthen, wie in den Uebungen, so legt es auch kein Gewicht auf Kleid und Brauch, kommt hierin vielmehr gerne der bestehenden Volkssitte entgegen.

Nach dem Gesagten und zum Theil sogar Wiederholten dürfte über das Wesen des Volksturnens wohl kein Mißverständniß mehr möglich sein. Seine Ziele bespricht ein folgender Abschnitt noch ausführlicher.

F. L. Jahn, sein Gründer, hat uns in seiner von ihm und Eiselen im Jahre 1816 herausgegebenen deutschen Turnkunst ein Volksturnbuch hinterlassen, das bis auf die heutige Zeit noch seinen Werth behauptet. Zum zweitenmal in Berlin 1847 vermehrt herausgegeben, ist es leider nur bis zur Vollendung seines ersten Bandes (Preis 2 Thlr.) gediehen. Außer den oben beim Schulturnen erwähnten Turnlehrschriften von Spieß und Anderen, dienen für Männerturnvereine namentlich: Eiselen, Abbildung von Turnübungen, Berlin, 1845, 1 Thlr. 10 Sgr.; Lübeck, Lehr- und Handbuch der deutschen Turnkunst, Frankfurt a. d. O., 1860, 1 Thlr. 15 Sgr.; J. C. Lion, Leitfaden, 3. Auflage, Leipzig 1866 und dessen Turnübungen des gemischten Sprungs, Leipzig 1867; Kapell, Handbuch für Vorturner der Männerturnvereine, Lüneburg, 1862, 15 Sgr.; Dieter, Merkbüchlein, nach Eiselens Turntafeln bearbeitet, 4. Auflage, Halle, 1862, 10 Sgr.; Angerstein, Uebungstafeln zum Gebrauche beim Knaben- und Männer-Turnen, Köln 1861—62, 1—3. Heft, 1 Thlr. 6 Sgr. und Böttcher's Turnübungen 2. Auflage, Görlitz, 1855, 8 Sgr.

4. Turnziel.

(Was wir wollen und sollen.)

Nachdem wir einen Blick auf die geschichtliche Entwicklung des Turnwesens geworfen und dann gezeigt haben, wie sich dasselbe in besondere Hauptzweige gegliedert und zu einer Herzensangelegenheit und Lebensfrage des deutschen Volkes gestaltet hat, mögen einige Worte über das Ziel, insbesondere des Volksturnens, an ihrer Stelle sein, so weit dieses nicht schon durch obige Abschnitte klar geworden ist.

Jahn sagt hierüber:

„Die Turnkunst soll die verloren gegangene Gleichmäßigkeit der „menschlichen Bildung wieder herstellen, der blos einseitigen Vergeistigung „die wahre Leibhaftigkeit zuordnen, der Ueberfeinerung in der wieder

„gewonnenen Männlichkeit das nothwendige Gegengewicht geben und im „jugendlichen Zusammenleben den ganzen Menschen umfassen und er„greifen."

Und an einem andern Orte:

„Jede Turnanstalt ist ein Tummelplatz leiblicher Kraft, eine Er„werbschule männlicher Ringfertigkeit, ein Wettplan der Ritterlichkeit, „Erziehungsnachhülfe, Gesundheitspflege und öffentliche Wohlthat; sie ist „Lehr- und Lernanstalt zugleich in stetem Wechselgetriebe."

Spieß drückt sich wie folgt aus:

„Beim Turnen kommt es darauf an, daß jeder Einzelne zum „freien Gebrauche seiner leiblichen Kräfte gelange, die ohne Pflege, wie „die geistigen, nur ein karges Gut bleiben; es kommt darauf an, daß „jedes einzelne Glied des Leibes, je nach seiner natürlichen Bestimmung, „kunstgemäß geübt werde und somit der ganze Leib, ebenmäßig ausge„bildet, unter der Herrschaft des Geistes stehe." — „Vor Allem aber „muß jede Turnschule sein eine Schule für Zucht und Ordnung, eine „Anstalt zu gesetzmäßiger Entwicklung der Thatkraft und Entäußerung „willkürlichen Treibens, eine Vorschule für den Staatsbürger zu allen „Gewerken des Friedens und zu jeder Rüstigkeit im Kriege."

So die beiden Gewährsmänner, deren Namen diesem Turnbüchlein vorangesetzt ist, denen sich der treffliche Arndt würdig anschließt, indem er sagt (vergl. E. M. Arndt, Turnwesen nebst Anhang, Leipzig, 1842, 12 Sgr.): „Aber das ist die erste Lehre des Turnplatzes, die „Jedem, sobald er ihn betritt, gegeben und während aller Jahre, die er „ihn besucht, ihm vorgehalten wird: daß diese Turnübungen keine Uebun„gen der Eitelkeit und Gaukelei sind, sondern Uebungen und Vorberei„tungen für die Arbeiten des Mannes und die edelsten Forderungen des „Lebens, damit ein gesunder, starker, tapferer und freudiger Mann werde, „damit jeder den kräftigen und ausdauernden Leib gewinne, welcher den „Beschwerden der Märsche und den Arbeiten des Lagers und Schlacht„feldes gewachsen sei; denn das sei wohl der Jammer aller Jammer, „wenn ein Mann zu schwach sei, dem Vaterlande die unerläßliche Schuld „zu bezahlen. Auch das bändigt die Eitelkeit und die leere Prahlerei, „daß die Keuschheit als die erste und heiligste Pflicht des deutschen „Menschen und Christen gelehrt, daß auf jeden Weichling und Wüstling „mit Abscheu hingewiesen wird, daß in der strengen und ehrenfesten „Versammlung Keiner geduldet wird, der etwas Schändliches und Lieder„liches gethan oder gelitten hätte." Ich führe diese gefeierten Männer selbstredend an, weil mit Dem, was sie sagen, in der That die seit den Demagogenriechern der zwanziger Jahre (siehe Pauli, Turnsachen, Berlin, 1819, 25 Sgr.) bis auf die neueste Zeit (man vergleiche auch Dr. Koch, Turnziel, Magdeburg 1862, 5 Sgr. und Weber, Ziel des Turnens, Deutsche Turnzeitung 1864, S. 157) nach allen Seiten hin erörterte Frage über das Turnziel ihre gründliche Beantwortung und

Erledigung gefunden haben dürfte. Es muß hiernach Jedem klar sein, was wir wollen und was wir sollen. Am Eingange von Turnvereinssatzungen hat man dies auf die mannigfachste Weise formulirt (vergl. z. B. auch den im folgenden Abschnitt enthaltenen Statutenentwurf § 1). Gleichviel! nur eins vergesse man nicht: nämlich immer praktischer zu werden, und dies namentlich im Betriebe der Volksturnübungen und der Förderung kriegerischer Vor- und Ausbildung zu zeigen. Solche Vor- und Ausbildung ist jedoch nicht einseitig aufzufassen, und 1860 drückte sich der damalige Berliner Turnrath (vergl. Turnzeitung, 1860, S. 111) mit Bezug hierauf ganz richtig aus, wenn er sagte: „Wir „halten das Turnen für ein leiblich und geistig wirkendes, durch nichts „Anderes zu ersetzendes Erziehungs- und Bildungsmittel der Jugend „und des ganzen Volkes, in der Art, daß dasselbe zunächst eine gesunde „leibliche Entwicklung als Grundlage der weiteren Bildung bewirkt, als- „dann auf dieser gesunden Grundlage leibliche Kraft, Ausdauer und Be- „weglichkeit erzeugt; wodurch wiederum als geistige Folge der leiblichen „Ursachen Frische der Auffassungskraft und des gesammten Seelenlebens, „geistige Selbstständigkeit, Festigkeit, Willenskraft, Muth, Ausdauer in „schwierigen Lebenslagen, Geistesgegenwart in den verschiedenartigsten „Lebensverhältnissen hervorgebracht wird. — Ferner halten wir für einen „Erfolg des Turnens eine Entwicklung geordneter Geselligkeit unter den „Turnenden, in Folge welcher die geistige Frische der Turner als eine „durch Anstand und Sitte begrenzte, angenehm anregende Heiterkeit und „Freudigkeit erscheint, die wiederum — wie sie als eine Folge des Tur- „nens anzusehen ist — so auch bald als der Hebel wirkt, der den „Turner in den einfachen ungesuchten Vorgängen der Turnübungen und „des Turnspieles leibliche und geistige Erfrischung, Erholung und Freude „finden lehrt. Deßhalb sind wir überzeugt, daß das Turnen ein Bil- „dungsmittel für Leib und Seele, Kopf und Herz sei und volle ganze „Menschen hervorbringe, die als solche, wie zu vielen andern Lebens- „stellungen und Verhältnissen, auch zu guten Soldaten sich beson- „ders eignen werden." Als gute Feuerwehrmänner haben sich die Turner bereits vieler Orts bewährt. Es ist dies immerhin ein praktischer Erfolg, dessen sich die Turnerschaft rühmen darf. Voran denn mit Muth auf den Bahnen zu unserem Ziele, aus der durch eigene Schuld fast zum Gespötte gewordnen turnerischen Ausdauer, Abhärtung und Sittlichkeit eine Wahrheit zu machen. Treten wir mit solchen Zielen und Bestrebungen vor das deutsche Volk, dann werden ihm die Augen aufgehen. Es wird zwar verlernen, unsere Schaukünste zu beklatschen (daß dergleichen ein Mißstand ist, der auf den alten Turnplätzen nicht bestand, wird man doch wohl zugeben); aber desto mehr wird es sich begeistern für unser auf den Ernst des Lebens berechnetes Thun und Treiben. Und Alle, die bis jetzt gleichgültig, wohl gar mißgünstig zur

Turnerei standen, werden mit Freude unter ihre Fahnen treten, vereint mit uns strebend nach dem hohen Ziele: Deutschlands Größe! durch des Volkes Wiedergeburt zur Thatkraft und sittlichen Tüchtigkeit.

5. Vereins-, Gau-, Bezirks- und Bundes-Organisation.

Die Turnerei gedeiht am Besten in geselliger Vereinigung Vieler; ja, als Vorschule für das praktische Leben und die Volkswehr bedarf sie geradezu der Massentheilnahme, weil es ihr nur dann möglich ist, zu lehren und zu zeigen, wie aus geordneter Verbindung der Kräfte Einzelner die Gesammtwirkungen erzeugt werden, die auf dem Felde der Industrie, sowie der Schlachten eine so große Bedeutung haben. Aus diesem Bedürfnisse der Massenzusammenwirkung sind denn die Turnvereine hervorgegangen, als der Elementar-Bestandtheil und Grundstein für jeden weiteren Ausbau größerer Verbände. Es liegt daran, daß der Grundstein Dauer und richtigen Zuschnitt habe. Eine gute Vereins-Organisation wird wesentlich hierzu mithelfen. Nicht mit der Anmaßung, die eigene Weisheit Anderen aufdrängen zu wollen, aber doch mit der Hoffnung, zu gleichmäßiger Anerkennung der Bedingungen eines gesunden Volksturnens etwas beizutragen und neu entstehenden Vereinen vielleicht erwünschte Anhaltspunkte zu geben, lasse ich hier den Entwurf von Vereinssatzungen folgen, wie ich mir solche im Sinne des Volksturnens im Allgemeinen als zweckentsprechend denke, und wie sie in der Wirklichkeit auch bereits vielfach die Probe ausgehalten haben.

Satzungen
des
Turnvereines zu N. N.

§ 1. Der Verein bezweckt den Betrieb und die Förderung der deutschen Turnkunst, als des Mittels sittlich heiterer Lebensäußerung in kräftigen gemeinsamen Uebungen und Spielen, sowie als praktische Grundlage für das Leben und den Dienst des Vaterlandes.

§ 2. Mitglied wird — nachdem er vorgestellt und während dreier Turnabende unbeanstandet auf der Anmeldetafel gestanden hat — jeder Unbescholtene auf einfache Anmeldung bei dem Vorstande; doch muß er dem schulpflichtigen Alter entwachsen sein und auf Handschlag der Turnordnung des Vereines Gehorsam geloben.

§ 3. Nur wer seine bürgerliche Lehrzeit bestanden oder das Alter der Großjährigkeit erreicht hat, besitzt Stimmrecht. Die Jüngeren haben als Turnzöglinge nur das Recht, den Vereinsversammlungen stillschweigend anzuwohnen, sowie die Pflicht, sich durch eine einfache, mäßige und sittliche Lebensweise zu tüchtigen Mitgliedern heranzubilden.

§ 4. Wer nur durch einen jährlichen Beitrag, nicht aber durch persönliche Theilnahme am Turnen die Zwecke des Vereines fördern hilft, wir als Turnfreund in dessen Mitgliederverzeichniß eingetragen, jedoch ohne alle weitere Berechtigung, als die Einräumung eines vorzugsweisen Zutrittes bei öffentlichen Turnübungen des Vereines.

§ 5. Männer, die sich um das Turnwesen oder den Verein besonders verdient gemacht haben, können mit allen Rechten der gewöhnlichen Mitglieder, jedoch ohne Verpflichtung zur Zahlung des Beitrages, zu Ehrenmitgliedern ernannt werden.

§ 6. Der Beitrag beträgt: a. Ein- für allemal als Einstand für jeden neu Eintretenden . . ., wovon die gehörig beglaubigten, aus Vereinen anderer Städte zuwachsenden Turner*) jedoch entbunden sind, und b. monatlich . . ., voraus zu erheben.**)

§ 7. Zur Leitung des Vereines besteht ein Vorstand von 6 Mitgliedern, die in der ordentlichen Hauptversammlung in geheimer Abstimmung mit einfachem Stimmenmehr jedesmal ganz neu gewählt werden, wobei jedoch Wiederwahl stattfinden kann.

§ 8. Dieser Vorstand erwählt aus seiner Mitte einen Ordner (Sprecher) für den Vorsitz, einen Turnwart für die Leitung der Uebungen, einen Zeugwart für die Instandhaltung des Turnplatzes und der Geräthe, einen Schriftführer für die vorkommenden schriftlichen Arbeiten, einen Rechner für die Verwaltung des Vereinsvermögens, und einen Kneipwart für die Leitung und Ueberwachung der geselligen Zusammenkünfte.***)

§ 9. Der Vorstand, welcher die Verpflichtung hat, das Betragen der einzelnen Turner leitend, belehrend und aufmunternd zu überwachen, Ungesetzlichkeiten zu rügen, Störungen der brüderlichen Eintracht zu beseitigen und einen befriedigenden sittlichen Zustand des Vereines zu erhalten, hat auch das Recht, unordentliche Turner zurecht zu weisen, Unwürdige aber unter Einholung der Genehmigung der Hauptversammlung nach Erforderniß auszustoßen.

§ 10. Unwürdigkeit aber wird begründet: a. durch unsittlichen Lebenswandel, b. durch wiederholt gerügtes unanständiges Betragen, c. durch nachlässiges Besuchen des Turnplatzes, d. durch Widersetzlichkeit gegen Turnwart und Vorturner, e. durch Weigerung des Gehorsams

---

*) Dem Mißbrauche der Turnerpässe zum „Fechten" soll hierdurch übrigens selbstverständlich kein Vorschub geleistet werden.

**) Es muß natürlich jedem Vereine überlassen bleiben, jene Beiträge je nach Bedürfniß festzusetzen.

***) Damit ist nicht gesagt, daß nicht auch ohne Kneipe und Kneipwart sich in Turnvereinen gesellige Kreise nach freier Wahl und ohne Satzungen zusammen finden könnten. Ja, es hat eine solche freiere Vereinigung, besonders in zahlreichen, aus verschiedenen Elementen zusammengesetzten Vereinen, Manches für sich. So wäre z. B. in diesem Falle der Stammverein der Verantwortlichkeit für die Gebahrungen der geselligen Zusammenkünfte überhoben.

gegen Satzung, Turnordnung oder Vorstand, f. durch Säumigkeit in Zahlung des Beitrages, g. durch dem Turnwesen feindselige und nachtheilige Reden und Handlungen überhaupt.

§ 11. Jedes Jahr und zwar am 18. Oktober (wofür auch der Stiftungstag des Vereines angesehen werden könnte) findet die ordentliche Hauptversammlung des Vereines statt, in welcher der Vorstand über seine Verwaltung Rechenschaft abzulegen hat, und die Neuwahl desselben (§ 7) stattfindet. Ueber etwaige Anträge auf Abänderung der Satzungen oder gänzliche Auflösung des Vereines kann gleichfalls nur in dieser Versammlung und zwar nur mit einem Mehr von $^2/_3$ der Anwesenden beschlossen werden.

§ 12. Außerordentliche Hauptversammlungen müssen in allen wichtigeren Angelegenheiten des Vereines von dem Vorstande zur Beschlußfassung zugezogen werden. Sie werden, ohne weitere vorgängige Einladung, aus der Wahl aller an dem betreffenden ordentlichen Turnabend gegenwärtigen Mitglieder gebildet und entscheiden mit einfachem Stimmenmehr namentlich über neue bedeutende Anschaffungen, Wahl von Abgeordneten, Wettturnern, Turnfahrten, Betheiligung des Vereines bei Festen, Ausschluß von Mitgliedern u. s. w.*)

§ 13. Zu abendlicher, freier, geselliger Zusammenkunft derjenigen Mitglieder, welche des Familienlebens entbehren, besteht eine Turnerkneipe. Die Handhabung der Ordnung und Wahrung von Mäßigkeit, Zucht und Sitte bei diesen Zusammenkünften ist dem von dem Vorstande ernannten Kneipwarte anvertraut, der zu diesem Ende geeignete Freunde zuziehen kann, und dem auch die Veranstaltung größerer geselliger Kneipabende in Verbindung mit belehrenden, bildenden und erheiternden Vorträgen obliegt.**)

§ 14. Sollte der Verein bis unter die Zahl von 6 wirklichen Mitgliedern herabsinken, so sind die übrig Bleibenden zur Auflösung und Ueberweisung des etwaigen Vereinseigenthumes an einen, eine ähnliche volksthümliche Richtung verfolgenden Verein verpflichtet.

---

*) Wo bei großer Zahl der Vereinsmitglieder und gleichzeitig beschränktem Raume der Turnlocale, verschiedene Abtheilungen je an bestimmten Abenden turnen, ist der § 12 allerdings anders zu fassen. Im Uebrigen aber wird sich in Vereinen, wo dies nicht der Fall ist, seine Durchführung sehr praktisch zeigen. „Wer nicht mit thatet, der auch nicht mit rathet," ist hier der herrschende Grundsatz. Und zur Fassung der Beschlüsse bedarf es bei solcher Einrichtung, einen Sitz für den Schriftführer etwa ausgenommen, weder Tische noch Stühle, viel weniger noch Bier, Tabak und langer Reden — freilich Turner, die ihre Aufgabe verstehen!

**) Daß hier von einem Kneipen in dem schlimmen corpsburschenschaftlichen Sinne keine Rede sein kann, versteht sich von selbst. Im Gegentheil, so wie überall, so auch bei der geselligen Erholung, wird der Turner Maß und Ziel stets vor Augen haben. Es gibt Orte und Verhältnisse, wo Turnvereine auch ohne Kneipe recht wohl bestehen können; dann desto besser und es fällt damit der § 13 weg.

Mit der Aufstellung solcher oder ähnlicher Satzungen ist indessen noch Wenig geschehen. Die eigentliche Arbeit bleibt noch zu thun übrig; und insbesondere ist es hier der Vorstand, von dessen glücklicher Zusammensetzung das Gedeihen der Vereine hauptsächlich abhängt. Junge Leute, wie Greise sind in der Regel ungeeignet zur Führerschaft, noch weniger Solche, die die Kunst schönrednerischer Sophistik (Trugweisheit) verstehen; und keinen Falles Mitglieder, die nicht regelmäßig auf dem Platze erscheinen.*) Wählt Männer, die mit dem guten Willen wenigstens einige Sachkenntniß in ihr Amt mitbringen, und denen der Ruf als brave Bürger und tüchtige Glieder oder Väter ihrer Familien zur Seite steht. So wird der neu gepflanzte Baum in einem gesunden Boden wurzeln und bald zur Blüthe und Frucht gedeihen.

Ganz natürlich wird es sein, daß die Genossen der verschiedenen Turnvereine benachbarter Orte im allgemeinen oder turnerischen Verkehre sich treffen, näher rücken und mit oder ohne bestimmte Satzungen, Gaue und Bezirke bilden. Mehrere solcher Bezirke schließen sich dann ihrerseits wieder zu Kreisverbänden zusammen, die in dem Bunde aller deutschen Turner ihren gemeinsamen Mittel- und Schwerpunkt finden. Es ist nothwendig, daß angehende Turner mit der Organisation vertraut werden, wie sie sich aus diesen natürlichen Verhältnissen und Bedürfnissen allmälig und zwangslos herausgebildet hat; daher Einiges Nähere hierüber.

Es war in der Schweiz, wo in den dreißiger Jahren sich zuerst aus einer kleinen Zahl von sog. Sections-Turnvereinen eine Kreis-Organisation mit jährlichen gemeinsamen Turnfesten und Turntagen entwickelte. Nach diesem Vorgange traten in Frankfurt a. M. am 5. September 1841 die Turner von da und Hanau zur Begehung regelmäßiger jährlicher, gemeinsamer Turnfeste mit Wettturnen erstmals zusammen und legten damit den Grund zu dem blühenden mittelrheinischen Turnkreis.**)

---

*) Dr. Koch warnt in seinem Turnziel auch ausdrücklich vor „Hagestolzen, d. h. Personen, welche in der Lage sind, einen eigenen Hausstand zu begründen, es aber aus Selbstsucht unterlassen."

**) Für die jüngere Generation der mittelrheinischen Turner dürfte es von einigem Interesse sein, zu erfahren, daß das zweite jener Feste am 18. Sept. 1842 zu Mainz, das dritte am 1. Oct. 1843 zu Hanau mit stets wachsender Theilnahme abgehalten wurde. Von 1844 bis 1849 wurde der Sitz dieser Feste in mehr allgemein volksthümlicher Auffassung auf den Feldberg verlegt, wo sie zu hoher Blüthe gelangten. Dort durch die politische Reaction gestört, wurde am 3. März 1850 in Homburg von den Vertretern der Turnvereine (auch Gesang- und Schützenvereine tagten mit) zu Frankfurt, Usingen, Butzbach, Gießen, Arnoldshain, Wiesbaden, Mainz und Homburg beschlossen, wieder „wandernde" turnerische Kreisvolksfeste für die drei Hessen, Nassau und Frankfurt einzurichten: 1850 auf dem Neroberge bei Wiesbaden und 1851 auf dem Schrenzer bei Butzbach projectirt, traf sie jedoch ein unverdientes Verbot. Erst 1852 am 12. September kam das erste dieser Feste zu Frankfurt zu Stande. Es war von Offenbach, Hanau, Cassel, Butzbach, Gießen, Wetzlar, Mainz, Bockenheim u. s. w. beschickt worden;

In fest geschlossener Masse feierten die Schwaben am 22. September 1845 zu Reutlingen ihr erstes und am 3. August 1846 zu Heilbronn ihr zweites Kreisturnfest mit Wettturnen, während am 31. Oktober desselben Jahres die Turnvereine des Königreichs Sachsen zu Dresden einen engeren Verband unter einander beschlossen. So regte es sich fort und fort von Jahr zu Jahr, von Gau zu Gau; und aus dem Ringen und Streben der deutschen Turnerschaft gingen, durch die Erschütterungen der Revolutionsperiode von 1848 bis 1850 zwar gehemmt aber nicht vernichtet, jene organisatorischen Ideen und Gestaltungen hervor, welche in den großen Landesturnfesten zu Coburg am 16.—19. Juni 1860, zu Berlin am 10.—12. August 1861 und zu Leipzig am 2.—5. August 1863 in der thatsächlichen, wenn auch noch nicht satzungsmäßigen Gründung eines allgemeinen deutschen Turnerbundes mit einem leitenden und geschäftsführenden Ausschusse von 16 Männern ihren Abschluß erhalten haben. Deutschland ist seitdem mit Rücksicht auf politische Gebiete und die Verbreitung der Turnvereine in 15 bezw. 18 Turnkreise eingetheilt, die nach ihrem Bestand im Jahre 1867,*) nebst den Namen ihrer Vertreter im Sechzehnerausschusse, nachstehend aufgezählt sind:

1. Nordosten, dazu Ost- und West-Preußen und Reg.-Bezirk Bromberg (47 Vereine), im Ausschuß vertreten durch Dr. phil. K. Friedländer in Elbing.

2. Schlesien, dazu Schlesien und Posen (110 V.), Oberturnlehrer F. Rödelius in Breslau.

3a. Pommern, (61 V.), Redakteur Dr. G. Wiemann in Stettin.

3b. Mark, dazu Provinz Brandenburg und nördl. Theil der Provinz Sachsen, Anhalt (118 V.), Dr. med. Ed. Angerstein in Berlin.

---

v. Zabern aus Mainz, Vombach aus Hanau und Barth aus Gießen gingen dabei als Sieger im Wettturnen hervor. Aber schon 1853 hatte das Fest wieder mit Verboten zu kämpfen und konnte, zuerst für Mainz bestimmt, am 4. Sept. nur nothdürftig in Darmstadt abgehalten werden. Folgten 1854, 55, 56 und 57 traurige Jahre der Reaction und Erschlaffung, bis 1858 am 29. Aug. und 1859 am 28. August die zerstreuten Schaaren sich bei dem Abturnen zu Offenbach wieder sammelten und die Reorganisation des mittelrheinischen Turnverbandes beschlossen. Die hiernach 1860 in Offenbach, 1861 in Oberstein, 1862 in Gießen, 1863 in Bingen, 1864 und 65 in Darmstadt abgehaltenen großartigen Kreisfeste leben noch frisch in der Erinnerung. Auch das Feldbergfest wurde erstmals am 25. August 1861 wieder abgehalten, und gestaltet sich seitdem immer fester zu einem jährlich am ersten Sonntage des Monates Juli regelmäßig wiederkehrenden turnerischen Volksfeste der Umwohner des Taunus. 1866 brachte in diesen Aufschwung zwar eine Stockung, jedoch keinen Stillstand, da 1867 am 7. Juli unter großer Theilnahme wieder ein Feldbergfest und ebenso das übliche Kreisturnfest wieder abgehalten wurde.

*) Die Zahlenangaben hinsichtlich der Vereine beziehen sich jedoch auf das Jahr 1864, da eine neuere statistische Zusammenstellung in dieser Beziehung nicht vorliegt. Ende 1866 betrug die Zahl der dem Ausschuß bekannten Vereine 2258.

3c. (77 V.) nimmt in dem 2. statistischen Jahrbuch als Provinz Sachsen und Anhalt eine besondere Stelle ein, ohne daß jedoch bis zu 1867 eine förmliche Organisation dieses Kreises stattgefunden hätte.

4. Norden, dazu Schleswig-Holstein, Hamburg, Lübeck, Lauenburg und beide Mecklenburg (96 V.), Dr. med. F. Dornblüth in Rostock.

5. Niederweser und Ems, dazu Oldenburg, Bremen und von Hannover die Landdrosteien Osnabrück und Aurich und die westlich von der Ostsee und der Weser liegenden Theile des hannöverschen Herzogthumes Bremen und der Grafschaft Hoya (77 V.), Turnlehrer R. Rakow in Bremen.

6. Hannover, dazu Landdrostei Lüneburg, Herzogthum Verden, der östl. von der Oste gelegene Theil der Landdrosteien Stade und Hannover, Fürstenthum Hildesheim (d. h. der nördl. Theil der Landdrostei Hildesheim), Lippe-Detmold, Bückeburg, Waldeck, Pyrmont, ehem. kurhess. Grafschaft Schaumburg und Herzogthum Braunschweig, ohne den Kreis Blankenburg (96 V.), Eisenbahn-Revisor E. Sonne in Hannover.

7. Oberweser, dazu ehem. Kurfürstenthum Hessen ohne die Provinz Hanau, der südlich von Braunschweig gelegene Theil Hannovers, Fürstenthum Waldeck, braunschweig'scher Kreis Blankenburg (56 V.), Buchhändler Christ. Hoffmann in Cassel.

8. Niederrhein und Westphalen, dazu Preußische Rheinlande von ihrer Nordgrenze bis Coblenz und an das Moselthal bis Trier, Provinz Westphalen und Luxemburg (125 V.), Kaufmann Alb. Delius in Bielefeld.

9. Mittelrhein, dazu Großherzogthum Hessen, Frankfurt a. M., Nassau, Hessen-Homburg mit Meisenheim, Oldenb. Herrschaft Birkenfeld, von der preuß. Rheinprovinz alles Land südl. der Mosel, Kreis Wetzlar, von Kurhessen die Provinz Hanau und die Enclave Nauheim (206 V.), Buchdruckereibesitzer Kuhl in Butzbach.

10. Oberrhein, dazu das Großherzogthum Baden und die bayerische Rheinpfalz (47 V.), Dr. Waßmannsdorff in Heidelberg.

11. Schwaben, dazu Königreich Württemberg und die Hohenzoller'schen Lande (106 V.), Kaufmann J. Buhl in Schwäb. Gmünd.

12. Bayern, dazu alle bayerischen Lande diesseits des Rheines (181 V.), Turnlehrer und Fabrikant Stark in Nürnberg, stellvertretend.

13. Thüringen, dazu der südl. und südwestl. von den östl. Ausläufern des Harzes liegende Theil der preußischen Provinz Sachsen, die sächsischen Herzogthümer, die Fürstenthümer Schwarzburg und Reuß und der ehem. kurhessische Kreis Schmalkalden (162 V.), Seminarlehrer E. Hausmann in Weimar.

14. Sachsen, dazu Königreich Sachsen (257 V.), Dr. med. Edm. Friedrich in Dresden.

15a. Böhmen u. Mähren (65 V.).

15b. **Oesterreich**, Tirol, Salzburg, Steiermark, Kärnthen, Krain, Istrien (47 V.), zunächst noch für beide Theile Redacteur Zach. **Konr. Lecher** in Wien.*)

Außerdem sind zur Verstärkung des Sechzehner Ausschusses vom Leipziger Turntag am 2. August 1863 noch folgende 7 Vertrauensmänner unmittelbar erwählt worden: Rechtsanwalt Theod. **Georgii** in Eßlingen, Prof. **Virchow** in Berlin, Dr. med. **Goetz** in Lindenau bei Leipzig, Dr. **Lion** in Leipzig, **Stark** in Nürnberg, Turnlehrer **Wilhelmi** in Crefeld, Buchhändler **Klemm** in Wien.

Wie oben schon bemerkt, hat der große deutsche Turntag zu Berlin nicht für gut befunden, förmliche Satzungen für einen deutschen Turnerbund aufzustellen, die allerdings insofern entbehrlich sein mögen, da die gesammte Turnerschaft des Vaterlandes sich in ihrem Streben einig und eins weiß, da sie sich in der Deutschen Turnzeitung (Verlag von Ernst Keil in Leipzig) einen gemeinsamen Sprechsaal geschaffen hat, da ihr eine Oberleitung von 16 bezw. 23 Vertrauensmännern geworden ist**)

---

*) Eine etwas veränderte, den politischen Grenzen und Stammeseigenthümlichkeiten mehr entsprechende, wenn auch die zur Zeit bestehende Verbreitung der Turnvereine weniger berücksichtigende Kreiseintheilung habe ich schon 1848 während der Verhandlungen über die Gründung eines deutschen Turnerbundes (vergl. S. 205 des Turners, Zeitschrift gegen geistige und leibliche Verkrüppelung, Dresden, Jahrgang 1848) vorgeschlagen. Man wird über kurz oder lang vielleicht veranlaßt sein, sie in näheren Betracht zu ziehen, nämlich: 1. **Preußen**, bestehend aus Ost- und West-Preußen, 2. **Pommern**, 3. **Mecklenburg** mit Lübeck, 4. **Schleswig-Holstein** mit Hamburg, Eutin &c., 5. **Nieder-Sachsen**, bestehend aus Hannover, Braunschweig und Oldenburg nebst Bremen, 6. **Brandenburg** mit Posen, 7. **Schlesien**, 8. **Böhmen**, 9. **Ober-Sachsen**, bestehend aus dem Königreiche Sachsen und Thüringen, 10. **Mittel-Sachsen**, bestehend aus der preußischen Provinz Sachsen, aus Anhalt und den schwarzburgischen Unterherrschaften, 11. **Hessen** und **Mittel-Rheinland**, bestehend aus den drei Hessen, Nassau und Frankfurt, 12. **Franken**, bestehend aus den bayerischen Provinzen Ober-, Mittel- und Unter-Franken, 13. **Westphalen** mit Lippe und Waldeck, 14. **Nieder-Rheinland**, bestehend aus der preußischen Rheinprovinz und Birkenfeld, nebst Limburg und Luxemburg, 15. **Oesterreich** mit Mähren, jedoch ohne den Salzachkreis, 16. **Steyermark-Illyrien**, dazu der Salzachkreis, 17. **Tirol** mit Lichtenstein, 18. **Bayern**, bestehend aus den bayerischen Provinzen Ober-, Nieder-Bayern und Ober-Pfalz, 19. **Schwaben**, bestehend aus Württemberg, Hohenzollern und der bayerischen Provinz Schwaben, 20. **Ober-Rheinland**, bestehend aus Baden und der bayerischen Rheinpfalz (Elsaß). — Zur Orientirung ist C. Fleischmann's Karte der deutschen Turnkreise zu dem sehr billigen Preise von $2^1/_2$ Sgr. zu empfehlen.

**) Dieser Ausschuß constituirte sich erstmals am 28. December 1861 in Gotha, damals noch als 15er Ausschuß, und hat unterm 1. December 1862 das Ergebniß seiner Thätigkeit, besonders für die neubegründeten deutschen Turnvereine in einer Ansprache kund gegeben, die hier um so mehr ihrem ganzen Inhalte nach aufgenommen wird, weil sie die Grundlagen genau kennzeichnet, auf welchen allein ein gedeihliches einheitliches Wirken der deutschen Turnerschaft möglich ist.

1. a. Zum Geschäftsführer und Cassirer des Ausschusses wurde Dr. Götz, in Lindenau bei Leipzig, Redacteur der deutschen Turnzeitung, erwählt; derselbe

und von drei zu drei Jahren (1866 würde das vierte Landes-Turnfest in Nürnberg stattzufinden gehabt haben, ist aber bis zum Jahre 1868 vertagt worden), von Ort zu Ort wandernde große gemeinsame Landesturnfeste und Turntage, den Fortschritt des Turnwesens und den persönlichen Verkehr seiner Jünger vermitteln. Wenn es daher genügen

---

bildet mit Th. Georgii, und Dr. Ed. Angerstein den engeren Ausschuß, der sich nach Befinden versammelt und den Gesammtausschuß einzuberufen hat. Den engeren Ausschuß beruft der Geschäftsführer.

b. Jeder Turnverein hat jährlich auf die Zeit vom 1. Oct. bis 30. Dec. des nächsten Jahres für jedes volle und nicht volle Hundert seiner Mitglieder 1 Thlr. an den Geschäftsführer direct franco oder, wo solche bestehen, durch die Vororte einzusenden.

2. das dritte deutsche Turnfest findet im Sommer 1863 in Leipzig statt.

3. Das Jahndenkmal möge in der Form eines Malhügels mit möglichster Kostenersparniß ausgeführt werden. Eine über diesen Beschluß mit dem Denkmalausschuß entstandene Differenz sieht der baldigen Ausgleichung entgegen.

4. Eine Geschäftsordnung bestimmt den Geschäftsgang auf den Turntagen. Sie erscheint im statistischen Jahrbuche (siehe dieses Seite 263).

5. Die Statistik sämmtlicher deutscher Turnvereine wird am ersten Juli aufgenommen und erscheint im „statistischen Jahrbuche“ Ende 1862 im Verlage von E. Keil in Leipzig, herausgegeben von G. Hirth (seitdem 1865 zum zweiten Male erschienen). Zu diesem Behufe ist das Vaterland in folgende Kreise eingetheilt: (siehe hierüber oben den Text).

6. Mit Rücksicht auf den großen Mißbrauch der Turnerpässe empfiehlt der Ausschuß den Turnvereinen, wo diese Sitte überhaupt noch herrscht, einfach ein Zeugniß über die bisherige Mitgliedschaft auszustellen, da der Zweck desselben lediglich die Aufnahme ohne Eintrittsgeld in andere Vereine ist; ferner von Turnvereinswegen gar kein Almosen zu geben und privatim gereichte Unterstützungen auf dem Zeugnisse zu bemerken.

7. Der von Dr. Lion entworfene Leitfaden für Frei- und Ordnungsübungen, ist im Laufe dieses Jahres in der deutschen Turnzeitung veröffentlicht worden, (seitdem in besonderem Abdruck bei Friese in Leipzig 1863 erschienen, Preis 10 Sgr.), und es kann den Turnvereinen nicht dringend genug die tüchtige Einübung der betreffenden Uebungen empfohlen werden, da dadurch Einheit und gleiches System in die Freiübungen kommen wird.

8. Um die Ausbildung von Vorturnern und Turnlehrern zu ermöglichen, ist Vorkehrung getroffen worden, daß Vorturner ꝛc. in Cöln, Leipzig, Bremen, Dresden, Königsberg, Stuttgart, Neustadt a. d. Haardt, München, Gera, Berlin (Berliner Turnrath), Stettin und Bielefeld bei den dasigen Turnvereinen Gelegenheit zur unentgeldlichen Ausbildung im Schul- und Vereinsturnen finden.

9. Das alleinige Organ der deutschen Turnvereine und des Ausschusses ist die unter Redaction des Dr. Götz stehende „deutsche Turnzeitung,“ Leipzig Verlag von Ernst Keil. Es wird dieselbe den Turnern zum Halten und zur Unterstützung durch Einsendung gediegener Beiträge, Correspondenzen, Bekanntmachungen, besonders auch der Gauverbände, dringend empfohlen. Gediegene Leitartikel und Beiträge werden auf Verlangen honorirt. Die Zeitung ist durch alle Postanstalten und Buchhandlungen für den halbjährigen Preis von 18 Sgr. (seitdem in Folge stattgehabter Erweiterung 24 Sgr.) zu beziehen. Sie hat jetzt eine Auflage von 2700 Exemplaren.

10. Höchst nothwendig erscheint es, daß die Turner aller Orten immer und immer wieder durch Petitionen an die Regierungen und Kammern auf obligatorische Einführung des Schulturnens und Errichtung von Turnlehrer-Bildungs-

muß, die obigen thatsächlichen Verhältnisse und Einrichtungen einfach erwähnt zu haben, so kann doch in Hinsicht auf die Organisation einzelner Turnkreise schon mehr Stoff geboten werden. Auch hierbei kam die Frage, ob freies geistiges oder förmlich satzungsmäßiges Band, nicht selten zu lebhaftester Erörterung; so namentlich noch am 9. März

---

anstalten nach deutschen Grundsätzen (Jahn, Eiselen, Spieß) hinwirken; wo nicht die Schulen als solche bereits turnen, mögen überall die Vereine ein Kinderturnen einrichten. Auf Verlangen ist vom Geschäftsführer des Ausschusses der in Coburg 1860 entworfene Aufruf an die Regierungen zu haben.

11. Um das Turnen zu fördern und ihm immer mehr Freunde zu erwerben, sollen die Vereine allenthalben durch die Tagespresse für das Turnen, besonders auch der studirenden Jugend wirken.

12. Als maßgebende Grundsätze für den Geist der Turnvereine hat endlich der Ausschuß folgende aufgestellt:

„Das Turnen kann nur dann seine reichen Früchte entfalten, wenn es „als Mittel betrachtet wird, dem Vaterlande ganze, tüchtige Männer zu „erziehen; jedwede politische Parteistellung jedoch muß den Turnvereinen, „als solchen unbedingt fern bleiben. — Die Bildung eines klaren poli„tischen Urtheiles ist Sache und Pflicht des einzelnen Mannes."

„Waffenübungen, mit Ausschluß aller Aeußerlichkeiten sind nur den„jenigen Vereinen zu empfehlen, welche dazu genügende Lehrkräfte besitzen; „der treue regelrechte Betrieb eines Turnens, welches den Körper zu allen „männlichen Leistungen befähigt, muß die Hauptsache bleiben."

Diese Sätze bedürfen zu ihrer Erklärung keinen Zusatz; daß sie nicht das Ergebniß ängstlicher Schwäche, sondern das Resultat einer nüchternen, männlichen Anschauung der Verhältnisse unseres Vaterlandes und der Anforderungen der Zeit an das Turnen sind, wird jeder denkende Mann erkennen.

13. Ein Grundsatz, der sich in den Kreisen der Turner immer mehr Bahn bricht, ist der, von allem äußerlichen Tand und Aufputz abzusehen. Der Turner soll sich von anderen Menschen durch nichts Anderes als durch straffe Haltung und frischem, sittlichen Geist unterscheiden; wir tragen die leinene Jacke der Bequemlichkeit halber, nicht um von Anderen abzustechen; wer sie als Uniform benützt, arbeitet dem Ziele, die Turnerei zur Volkssitte, zum Gemeingut zu machen, schnurstracks entgegen.

14. Besonders hat es der Ausschuß für seine hohe Aufgabe erachtet, Spaltungen der Turnvereine entgegen zu treten und getrennten Turnvereinen in einem Orte die Pflicht der Einigung, dem großen Ziele des deutschen Turnens gegenüber, an's Herz zu legen. Mit gutem Willen läßt sich Viel erreichen, und die Vereinigung der getrennten Vereine in Heidelberg, Nordhausen, Bautzen u. s. w. hat den Beweis geliefert, daß das Bewußtsein, nach Einem Ziele zu streben, selbst fest eingewurzelte Feindschaften überwinden kann. Vor Allem sollen auch die Turnvereine eine Vereinigung von Männern und Jünglingen aus allen Ständen bilden.

15. Allenthalben ist es nothwendig, daß sich die Turner Kenntniß der in ihrem Lande geltenden Vereinsgesetze verschaffen; es wird darnach fast überall eine Erlaubniß zur Gründung der Turnvereine nicht nöthig, sondern nur eine Meldung der erfolgten Gründung und allenfalls Einreichung der Statuten und des Mitgliederverzeichnisses erforderlich sein. Die Gesetze sind überall streng zu befolgen; ein Mehr thun, als vorgeschrieben, aber nicht rathsam.

Indem wir nochmals den Turnvereinen

die Einsendung ihrer Jahresbeiträge,

das Halten der deutschen Turnzeitung und das Einsenden von Artikeln und Nachrichten für dieselbe,

1862 auf dem mittelrheinischen „Turntage zu Gießen", der sich, um nach beiden Seiten hin gerecht zu werden, auf die Aufstellung einer „Geschäftsordnung" für die Turntage des mittelrheinischen Turnverbandes beschränkte. Wenn ich mir erlaubte, oben ein Schema für Turnvereins-Satzungen aufzustellen, so wäre ein ähnlicher Versuch in Bezug

---

die Anschaffung des „statistischen Jahrbuches," welches zugleich durch seinen Inhalt in jeder Weise ein Rathgeber und Hülfsbuch für die Turnvereine sein wird, und

die Einübung des Lion'schen Leitfadens für Freiübungen (deutsche Turnzeitung 1862 und Separatabdruck, Leipzig, Robert Friese)

empfehlen, fügen wir hinzu, daß der unterzeichnete Geschäftsführer auf Anfrage zu jedem Rathe und zu jeder Auskunft bereit ist.

Und so wollen wir in treuer Arbeit Männer erziehen, die gesund an Leib und Seele, klar im Kopfe und stark im Arme, dem Vaterlande alle Kraft, alle Liebe — ihr ganzes Sein und Herzblut, wenn es sein Wohl verlangt zum Dienste stellen.

Lindenau bei Leipzig, 1. December 1862.

Der Ausschuß der deutschen Turnvereine.
Dr. Ferd. Götz, Geschäftsführer.

Dieser ersten Ansprache sind seitdem weitere Bekanntmachungen gefolgt, welche Kunde davon gaben, daß der Ausschuß nichts versäumt, die gemeinsamen Angelegenheiten der deutschen Turnerschaft nach allen Seiten hin zu fördern. Die jüngste dieser Bekanntmachungen, erlassen zum Jahre 1867, welche hier ebenfalls ihrem ganzen Inhalte nach folgt, gibt davon Zeugniß.

Turngenossen! Der Ausschuß der deutschen Turnvereine hat die Ueberzeugung, daß seine Aufgaben und seine Stellung zur deutschen Turnerschaft durch die gewaltigen Ereignisse des vergangenen Jahres nicht geändert worden sind.

Tief haben diese Ereignisse alle Gemüther ergriffen, zahlreiche und theuere Opfer auch aus unseren Reihen gefordert!

Aber Grund und Zweck der bestehenden Vereinigung aller deutschen Turner sind davon unberührt geblieben. Nach wie vor wollen wir in dieser Vereinigung ein Bild der künftigen staatlichen Einheit Deutschlands erblicken.

Unerschüttert in dem Glauben an die Zukunft des Vaterlandes, werden wir fortfahren, durch gemeinsames Wirken unsern Theils das Bewußtsein der Zusammengehörigkeit des gesammten deutschen Volkes wach zu erhalten und zu stärken.

In dieser Gesinnung werden die Turner an allen Orten ihre vielfach unterbrochene Arbeit wieder aufnehmen und mit treuem nachhaltigem Eifer fortführen.

Turngenossen! Am Schlusse des Jahres 1866 war der unterzeichnete Ausschuß in Eisenach versammelt; es ergab sich damals, daß im Laufe des Jahres 92 neue Turnvereine und aus neun Orten die Vereinigung von je zwei getrennten Vereinen zu einem bekannt geworden waren. Die Zahl der bekannten Vereine belief sich auf über 2200.

Die Jahreseinnahme der Ausschußkasse betrug 2826 Thlr. 8 Ngr. 5 Pf., die Ausgabe 1042 Thlr. 20 Ngr. 5 Pf.; der Kassenbestand 1783 Thlr. 18 Ngr.

Die Jahnstiftung für Turnlehrer und deren Angehörige zählt bereits 40 Antheilnehmer und hat ein Vermögen von 1793 Thlr. 27 Ngr. 2 Pf. Der Beitritt zu dem billigen Jahresbeitrag von 2 Thalern ist allen Denen, die „regelmäßig Turnunterricht ertheilen," auf das Dringendste zu empfehlen. Vorsitzender der Stiftung ist Dr. Goetz, Geschäftsführer Dr. Lion in Leipzig, an welchen alle Zuschriften zu richten sind.

Das für 1866 nach Nürnberg bestimmte, wegen des Krieges unterbliebene vierte deutsche Turnfest ist auf Antrag des Nürnberger Centralausschusses

auf Satzungen oder auch nur Geschäftsordnungen für ganze Kreise zu gewagt und nutzlos. Es kann aber sicher nicht schaden, wenn an diesem Orte die Angelpunkte wenigstens kurz bezeichnet werden, um die sich das turnerische Leben und Gedeihen eines Kreises dreht. Deren sind es beiläufig fünfe.

1. Klare Erkenntniß des Turnzieles und richtige Handhabung des Volksturnens, wofür der Kreisverband auch den kleineren und unbemittelteren Vereinen die nöthige Anregung und Unterstützung angedeihen lassen muß.

2. Abhaltung eines wandernden jährlichen Kreisturnfestes mit Beschränkung des übrigen Local-Festluxus auf das geringste Maß. Dabei Förderung turnerischer Volksfeste an dazu geeigneten festen Orten und Tagen im Freien, besonders auf Bergeshöhen.

---

der Zeitläufte halber auch für dieses Jahr vertagt worden; ebenso hat der Ausschuß von Einberufung eines allgemeinen deutschen Turntages absehen zu müssen geglaubt, empfiehlt aber den einzelnen Kreisen auf das Dringendste die Abhaltung von Kreisturntagen; sie werden den besten Ersatz und die beste Vorbereitung für das aufgeschobene Fest bilden! Die Beschlüsse der Kreisturntage sind behufs einer Gesammtveröffentlichung dem unterzeichneten Geschäftsführer mitzutheilen. Der Anschluß einzelner Vereine an Gau- oder Kreisverbände kann hierbei nicht dringend genug empfohlen werden!

Die Beiträge zur Ausschußkasse sind seit dem Kriege nur höchst spärlich eingegangen. Die Vereine werden aufgefordert, dieselben (1 Thlr. für jedes angefangene Hundert Mitglieder) an die Vertreter ihres Kreises direct oder durch die Vororte einzusenden. Nur für den 15. Kreis ist eine directe Einsendung an den unterzeichneten Geschäftsführer zweckmäßiger. Gauverbände zahlen gemeinsam.

An die Turner und Turnvereine ergeht die dringende Bitte, behufs Begründung eines turnerischen Gesammtarchivs von allen ihnen zugänglichen Drucksachen ein Exemplar dem unterzeichneten Geschäftsführer einzusenden. Ebenso ist eine Einsendung aller von den Vereinen bewirkten Drucksachen an den Kreisvertreter für die Kreisacten unser dringender Wunsch.

Die Thatsache, daß immerhin in vielen Vereinen das gemeinsame Organ der deutschen Turnvereine, die deutsche Turnzeitung (Leipzig, Ernst Keil) nicht genügend verbreitet ist, veranlaßt den Ausschuß, die Unterstützung der Turnzeitung durch Halten derselben und Einsendung von Artikeln aufs Dringendste den Turngenossen ans Herz zu legen.

Endlich empfiehlt der Ausschuß den deutschen Turnvereinen von turnerischen Büchern die im Auftrage desselben herausgegebenen „Frei- und Ordnungsübungen" von Dr. Lion (Leipzig, E. Keil) und „Uebungen des gemischten Sprungs" von dems. (Leizig, E. Keil) zur Anbahnung eines gemeinsamen Turnbetriebs in allen Vereinen; ferner behufs Anfertigung guter Geräthe „Die Werkzeichnungen von Turngeräthen" (Leipzig, E. Keil); ferner Hirth's „Gesammtes Turnwesen," Lesebuch für deutsche Turner (Leipzig, E. Keil), Ravenstein's „Volksturnbuch" (Frankfurt a. M. bei Sauerländer) und Kappell's „Handbuch für Vorturner" (Stralsund).

Und so möge denn nach den trüben Tagen unsere gute Sache allenthalben zu unserem und des Vaterlandes Bestem in neuer Kraft und Frische erblühen!

Der Ausschuß der deutschen Turnvereine.

Th. Georgii, Vorsitzender. Eßlingen. Dr. med. Ferd. Götz, Geschäftsführer. Lindenau (bei Leipzig).

3. Für den geistigen Verkehr und Gedankenaustausch ein Organ der Presse (gegeben in der Leipziger Turnzeitung) und Turntage, letztere jedoch mit weiser Beschränkung der Vielrednerei.

4. Bildung einer Kreiskasse.

5. Ernennung eines leitenden Oberhauptes, sei es nun der jedesmalige Festort als gleichzeitiger Kreisvorort, oder ein Ausschuß von Vertrauensmännern, was mehr für sich hat.

Hiermit schließt sich für den Zweck dieses Turnbuches die Betrachtung über die Organisation der Turner im Vereine, Kreis- und vaterländischen Gesammtbund. In den folgenden Abschnitten treten wir der Sache selbst auf dem Turnplatze und im Leben der Vereine schon näher.

6. Platz- und Turn-Ordnung.

(Gemeinturnen, Riegenturnen, Turnkür, Spiel.)

Zwei Punkte sind es vor Allem, welche ein tüchtiger Turnbetrieb vor Augen haben muß: die Ausbildung Aller zu gemeinsamer Massenwirkung und die Ausbildung des Einzelnen zu selbstständiger Persönlichkeit. Dieser Forderung entspricht einestheils daß sogenannte Gemeinturnen und anderntheils das Riegenturnen und die Turnkür, wozu noch das Spiel nach beiden Seiten hin bildend hinzutritt.

Das Gemeinturnen findet vorzüglich bei den Ordnungs- und Freiübungen seine vollste Anwendung; aber auch in der Uebung an und besonders mit Geräthen wird es unter der Leitung tüchtiger Lehrer und Vorturner zu einem vorzüglichen Förderungsmittel turnerischer Ausbildung. Man denke hier unter Anderem nur an die Spring-, Lauf-, Heb-, Ring- und Stab-Uebungen, letztere zugleich als Vorschule des Exercirens und Gewehr-Fechtens.

Das Riegenturnen findet da seine Anwendung, wo die Form der Uebungen und die Turngeräthe eine gleichzeitige Bethätigung Vieler entweder gar nicht gestatten, oder wo — selbst wenn dies der Fall wäre — doch gerade der persönlichen Ausbildung der Einzelnen, je nach ihrer Eigenthümlichkeit der nöthige Spielraum verschafft werden will. Dazu wird die Turnerschaar in Gruppen von höchstens 16 Mann (Riegen genannt und je einer sogen. Section in der Compagnie-Formation entsprechend) eingetheilt.

Die Turnkür nimmt sodann jeden Zwang irgend eines Bandes in dem Gemeinkörper oder der Riege weg, indem sie jedem Einzelnen für eine beliebige Wahl turnerischer Bethätigung bis auf einen gewissen Grad vollständige Freiheit läßt. Diese Freiheit weise zu benützen, merke man sich folgende Regeln: 1. Man lasse keinen Turntag vorüber gehen, ohne nicht irgend eine der anstrengendern Uebungen, wie Klettern, Hang- und Stütz-Armwippen und dergleichen auf Dauer zu üben, wozu die

Gemein- und Riegen-Uebungen nicht immer Gelegenheit geben. 2. Der Hoch- und Weitsprung sollte in jedem Falle turntäglich versucht werden. 3. Einen Kampf im Ringen oder auf dem Schwebebaum bald mit diesem bald mit jenem, am besten etwas überlegenen Turner zu wagen, steht Jedem wohl an. 4. Hat man auf diese Weise dem Nöthigsten Rechnung getragen, so begebe man sich an's Werk um nachzuüben, was beim Gemein- und Riegenturnen nicht recht gelingen wollte, oder 5. um dasjenige zu immer größerer Vollkommenheit auszubilden, wozu Anlage und Neigung vorhanden ist. Dabei vergesse man nicht, bei schwierigeren Uebungen die Hülfe tüchtiger Kameraden (am besten Vorturner) in Anspruch zu nehmen. Wird die Turnkür von den Einzelnen auf diese Weise benützt, so wird sie so gut als die gewöhnliche Turnzeit ihre reichen Früchte tragen.

Das Spiel endlich vereint in sich die Forderung der Unterordnung unter das Gesetz einer Partei-Genossenschaft mit der Freiheit der Einzelnen und bietet so eine treffliche Vorschule für Kampf- und Wehr-Tüchtigkeit.

Während die Einzelnen nach und nach zur bestimmten Versammlungszeit auf dem Turnplatze eintreffen, mag Turnkür herrschen. Ein Gemeinturnen eröffnet die Uebungen; ihm folgt nach 15—20 Minuten geordnetes Riegenturnen mit zweimaligem Wechsel der Thätigkeit und schließlich nochmals Turnkür oder besser ein Spiel. Dies die regelmäßige Arbeit auf dem Turnplatze. Ihren ordnungsmäßigen Verlauf und richtigen Erfolg zu sichern, bedarf es gewisser Bestimmungen, für welche nachstehend ein Schema aufgestellt wird:

Turn-Ordnung.

Allgemeine Gesetze.

1. Jeder hat zur festgesetzten Stunde auf dem Turnplatze zu erscheinen; nur Krankheit oder sonstige sehr dringende Verhinderung darf einen Grund zur Versäumniß abgeben.

2. Bei der Ankunft auf dem Turnplatze sind die Oberkleider abzulegen. Unterhält sich Einer eine Turnjacke, so ist solche beim Weggehen am angewiesenen Orte aufzuhängen; sie soll mit dem ausgeschriebenen Namen des Eigenthümers bezeichnet sein.*)

3. Jeder soll sich nur in der Stufe üben, der er zugetheilt ist; keinenfalls aber eine Uebung ohne Beihülfe versuchen, die er nicht bis zur Sicherheit regelrecht erlernt hat.

*) Ein förmlicher Zwang zur Anlegung leinener Turnkleidung dürfte sich wenigstens für die gewöhnlichen Uebungstage nicht empfehlen, da hier eine einfache bürgerliche Bekleidung, sofern sie nur bequem und weit genug, dieselben Dienste leistet.

4. Es soll jederzeit und bei allen Uebungen, die ihrer Natur nach nicht völlig ungefährlich sind, zur nöthigen Hülfe bereit gestanden, überhaupt aber durchaus nur stufenweis, vom Leichteren zum Schwereren übergehend, geübt werden.

5. Alle Uebungen sollen rechts und links getrieben werden.

6. Auf dem Turnplatze darf weder gegessen, getrunken noch geraucht werden.

7. Gäste, welche von Turnern eingeführt sind, haben während des Gemein- und Riegen-Turnens auf dem ihnen angewiesenen Zuschauerraum Platz zu nehmen.

8. Störungen irgend welcher Art während der Uebungen sind durchaus unzulässig.

Vorturnerschaft, Riegen-, Kür- und Spiel-Ordnung.

9. Dem Turnwarte liegt die obere Leitung aller Uebungen, insbesondere aber unmittelbar der Ordnungs- und Freiübungen ob. Auf seinen Ruf wird zur Stellung angetreten, und nur auf sein Zeichen kann Turnkür eintreten. Ihn unterstützen, insbesondere bei dem Riegenturnen, die von ihm besonders eingeschulten, unter seinem Vorsitze durch die jeweilig bestehende Vorturnerschaft ernannten Vorturner und deren Anmänner. Letzteren liegt noch besonders ob:

a. Sich durch fleißiges Wirken und Sinnen in der Turnkunst die zu ihrem Amte und zur stufenweisen Uebung des Turnens erforderlichen Kenntnisse zu erwerben,

b. die Ordnung während des Riegenturnens, der Turnkür und der Spiele zu handhaben,

c. für Herbeischaffung, gehörigen Gebrauch und nach solchem für ordnungsmäßige Aufbewahrung der beweglichen Geräthe zu sorgen.

10. Den Anordnungen der Vorturner und in deren Verhinderung der Anmänner, ist unverweigerlich Folge zu leisten, wogegen diese jedoch für ihre Handlungen zunächst dem Turnwarte verantwortlich sind.

11. Beim Beginne jeden halben Turnjahres findet eine Prüfung der Turner und hiernach ihre Eintheilung nach Riegen in die drei Turnstufen statt. Eine Versetzung während des laufenden Halbjahres kann nur in besonderen Fällen geschehen.

12. Niemand darf den ihm bei der Aufstellung zu Gemeinübungen und in der Riege angewiesenen Platz verlassen.

13. Während der Ordnungs- und Frei-Uebungen darf unbedingt **nicht**, während des riegenweisen Turnens nur gesprochen werden, was zur Sache gehört.

14. Bei eintretender Turnkür ist es einzelnen Riegen unbenommen, als solche an den gerade inne habenden Geräthen weiter zu turnen.

Sonst gilt der Brauch, daß die Kürturner der Reihe nach, wie sie zu einem Geräthe herantreten, turnen.

15. Spielgesellschaften bilden sich nach freier Wahl und soll davon kein Turner ausgeschlossen werden. Dem Turnwarte bleibt es übrigens vorbehalten, auch während der regelmäßigen Turnzeit Spiele in geordneter Weise, als Gemeinübung zu veranlassen, wobei sich alsdann Jeder einzureihen hat.

Verhaltungsregeln beim Turnen.

16. Die Geräthe sollen nur zu dem Zweck, für den sie bestimmt, benützt, und sofern sie beweglich, nicht verschleppt werden. Für Beschädigungen bei ordnungsmäßigem Gebrauche kommt der Verein auf; für muthwillige oder unachtsame Beschädigungen hat der Betreffende Ersatz zu leisten.

17. Bevor eine Riege zum Turnen schreitet, soll der Vorturner sich über den ordnungsmäßigen Zustand des betreffenden Geräthes, seine richtige Aufstellung und Befestigung versichern; ebenso der einzelne Turner bei der Turnkür.

18. Jede vorgeturnte Uebung soll von Schwächeren und Unbeholfneren wenigstens versucht und nur dann statt deren die ihr vorangehende Vorübung geturnt werden, wenn der Versuch durchaus mißlingt.

19. Das Springseil soll straff, doch beweglich aufgelegt und dabei das Untergestell der Springel nicht betreten werden.

20. Auf dem Schwebebaume soll nicht geschaukelt oder gesessen, noch beim Absprunge gewippt werden; auf dem beweglichen Ende sollen nie mehr als zwei Turner zugleich üben.

21. Es soll Niemand an einem Reck turnen, daß er nicht erreichen kann im Stand oder Sprung.

22. Es soll sich Niemand an einem Barren üben, an dem er nicht in den Stütz hüpfen oder aufstemmen kann.

23. Das Schaukelreck soll nicht als Sitzschaukel benützt werden.

24. Es sollen die Seile und Strickleitern nicht geschwenkt werden, auch soll Keiner daran schaukeln.

25. Wenn Einer bereits klettert, soll ein Anderer ihn nicht hindern, sei's durch Nachklettern, sei's durch Straffhalten des Seiles, wenn er es nicht selber verlangt.

26. Keiner darf an der untern Seite der schrägen Leiter auf- und absteigen, wenn er das Seil von gleicher Höhe nicht erklettern kann.

27. Auf den Kreuzen der Klettermaste soll nur Einer sitzen und auch dieser nur so lange, als zum Ausruhen nöthig ist.

28. Am Kletterzeug soll nicht herabgerutscht, sondern geklettert werden.

29. Das Ueberrutschen über den hochgestellten Schwebe- und Stemmbaum, sowie die Rahen des Klettergerüstes darf nur von Denen gemacht

werden, welche in der zweiten Turnstufe stehen, schwindelfrei und im Liegehangeln an dicken Bäumen sicher sind.

30. Beim Steinstoßen, Ger- oder Lanzenwurf ist Bahn frei zu halten. Es soll in der Regel nur in geordneter Riege stattfinden. Gere oder Lanzen unterhalten sich die einzelnen Turner.

31. Gehobene Gewichte, Kugelstäbe, schwere Hantel u. s. w. sollen nicht auf den Boden geworfen, sondern ruhig niedergestellt werden.

32. Beim Kürringen ist unter den Kämpfenden jede Erbitterung untersagt, und es wird denselben Ruhe und Besonnenheit zur Pflicht gemacht. Alle gefährlichen, schmerzhaften und unanständigen Griffe, sowie Stöße und Tritte sind streng verboten. Beim Ziehringen sollen Hände und Geräthe nicht unversehens losgelassen werden.

Der öffentliche Anschlag der obigen oder einer ähnlichen Turnordnung auf dem Turnplatze empfiehlt sich von selbst. Außerdem bedarf es aber für den Wechsel bei dem Riegenturnen noch einer besonderen Ordnungstafel, deren einfachste Form, beispielsweis 6 Riegen und 8 Geräthe vorausgesetzt, die folgende sein würde:

Ordnungstafel für das Riegenturnen.

Riege I.	Riege II.	Riege III.	Riege IV.	Riege V.	Riege VI.
Reck. Hochspringen.	Barren. Pferd.	Ringe. Schwebebaum.	Klettern. Bock.	Hochspringen. Reck.	Pferd. Barren.
Barren. Pferd.	Ringe. Schwebebaum.	Klettern. Bock.	Hochspringen. Reck.	Pferd. Barren.	Schwebebaum. Ringe.
Ringe. Schwebebaum.	Klettern. Bock.	Hochspringen. Reck.	Pferd. Barren.	Schwebebaum. Ringe.	Bock. Klettern.
Klettern. Bock.	Hochspringen. Reck.	Pferd. Barren.	Schwebebaum. Ringe.	Bock. Klettern.	Reck. Hochspringen.
Hochspringen. Reck.	Pferd. Barren.	Schwebebaum. Ringe.	Bock. Klettern.	Reck. Hochspringen.	Barren. Pferd.
Pferd. Barren.	Schwebebaum. Ringe.	Bock. Klettern.	Reck. Hochspringen.	Barren. Pferd.	Ringe. Schwebebaum.
Schwebebaum. Ringe.	Bock. Klettern.	Reck. Hochspringen.	Barren. Pferd.	Ringe. Schwebebaum.	Klettern. Bock.
Bock. Klettern.	Reck. Hochspringen.	Barren. Pferd.	Ringe. Schwebebaum.	Klettern. Bock.	Hochspringen. Reck.

Hiernach ist es ein Leichtes, sich für jede beliebige Riegen- oder Geräthezahl eine passende Tafel herzustellen. Wird diese Tafel (die man sich von Pappendeckel oder weichem Holze anzufertigen hat) an beiden Seiten in der Verlängerung der wagrechten Scheidestriche leicht eingeritzt oder eingekerbt, so kann mit einer beweglichen, vermittels dieser Kerben je über den betreffenden Scheidestrich zu spannenden Schnur für jeden Turntag die bestimmte Riegenturnordnung durch jedesmaliges Weiterrücken sehr deutlich hervorgehoben werden. Mehr noch empfiehlt sich für Vereine, denen die Mittel nicht allzu knapp zugemessen, die Herstellung einer verschließbaren Verkündigungstafel, wozu nachfolgend die vordere Ansicht.

I.	Reck.			IX.
	Hochspringen.			
II.	Barren.			X.
	Pferd.			
III.	Ringe.			XI.
	Schwebebaum.	Vergitterter und verschließbarer Raum für das Aufhängen der Turnordnung (Gesetze), eines Mitgliederverzeichnisses und aller nöthigen Bekanntmachungen.		
IV.	Klettern.			XII.
	Bock.			
V.	Hochspringen.			XIII.
	Reck.			
VI.	Pferd.			XIV.
	Barren.			
VII.				XV.
VIII.				XVI.

Es ist dies ein flacher Kasten von etwa 4—6 Zoll Tiefe, auf dessen äußeren festen Rändern eine beliebige Anzahl von Riegen-Nummern angeschrieben ist. Zur Seite jener Nummern befindet sich je ein Feld, in welchem sich Holztäfelchen mit der Aufschrift der betreffenden Geräthe leicht verschiebbar einsetzen lassen und zwar so, daß durch Schließung der hier nicht sichtbaren, auf beiden Seitentheilen des Kastens befindlichen

Thüren kein Unberufener einen Wechsel vornehmen kann. Nach obiger Aufstellung der Täfelchen würde die VI. Riege zuerst am Pferde, dann am Barren zu turnen haben. Ist diese Folge an dem betreffenden Turntage abgeturnt, so öffnet der Turnwart die Seitenthüre, nimmt die beiden unteren mit Pferd und Barren beschriebenen Täfelchen heraus und schiebt sie in den durch das Nachrutschen der höheren Täfelchen oberhalb bei I. frei gewordenen Raum ein. Hiernach rücken denn auch selbstverständlich die Täfelchen mit Hochspringen und Reck vor VI, als die am nächsten Turntage in der sechsten Riege vorzunehmenden Uebungen. Von VII bis XVI werden für unseren als Beispiel angenommenen Fall einer Anzahl von nur sechs Riegen weiße Täfelchen eingezogen, beziehungsweise im Vorrath voraus beschriebene umgedreht.

Bei Aufstellung der Ordnungstafeln für das Riegenturnen ist stets darauf zu achten, daß an jedem Turntage je Uebungen mit vorzugsweiser Bethätigung der Arme oder Beine wechseln, wie z. B. Pferd und Barren, Hochspringen und Reck u. s. w.

7. Der Turnplatz und die Geräthe.

Nothwendiges und Wünschenswerthes.

Ein tüchtiges Volksturnen kann auch bei den einfachsten Mitteln an Geräthen bestehen. Ja es sollte grundsätzlich den Luxus mit Geräth eben so sehr meiden, als übertriebene Turnkünsteleien ihm fremd sind. Doch versteht sich dies allerdings nur im Allgemeinen, während je nach den Oertlichkeiten und den Standpunkten der verschiedenen Vereine verhältnißmäßig ab- und zugegeben werden kann. Für den Turnplatz einer größeren Stadt, eines größeren Vereines, werden immer mehr Mittel verwendet werden können, als für den ländlichen Turnplatz eines Dorf-Turnvereines. Bei nachfolgender Betrachtung denke man sich eine Mittelstadt von etwa 25,000 Einwohnern mit einem Turnvereine von etwa 150 Mann. Was hier zunächst zu beschaffen, ist ein wohlgelegener Turnplatz, der gleichmäßig der erfrischenden Luft, wie der belebenden Sonne den Zutritt gestattet, rauhen Stürmen aber nicht allzusehr ausgesetzt ist und gegen die Sonnenhitze einigen Schatten bietet. Auch ist es nicht unwichtig, daß der Boden Festigkeit besitze, ohne bei Regenwetter sofort schlüpferig zu werden; wo dies nicht der Fall ist, muß durch Kunst nachgeholfen werden. Dazu eine gehörige Einfriedigung und ein Verschluß für das bewegliche Geräth. In solcher einfachen Weise bestanden und blüheten in der ersten Zeit der Einführung des Volksturnens durch Jahn viele hundert Turnplätze, groß und klein. Aber bald gab sich das Bedürfniß bedeckter und geschlossener Turnhallen und Sääle kund, besonders bei den Männer-Turnvereinen, deren Mitglieder nur über die abendlichen Feierstunden verfügen können, wo dann schon

im Herbste bei Beleuchtung geturnt werden muß. Es war aber auch die Rücksicht auf die Strenge unserer Winter und die Regentage unserer Sommer, welche zum Erwerbe von Turnhallen hintrieben. Auf dem jetzigen Standpunkte des Volks-Turnwesens mag ein Männer-Turnverein eines Turnsaales so wenig entbehren, als die Schule, der Naturarzt und Orthopäde. Es trifft sich auch wohl, daß sich diese drei Faktoren, oder wenigstens die beiden ersteren, zu einer gemeinsamen Herstellung und Unterhaltung einer Localität vereinigen. Hier soll jedoch hiervon abgesehen und sich lediglich auf die Beschreibung eines Turnplatzes, einer Turnhalle und der dazu gehörigen Geräthe beschränkt werden, wie sie sich für unseren Verein von 150 Mann, in 16 Riegen von je 9 bis 10 Mann getheilt, als nächstes Bedürfniß herausstellen. Mit Ausnahme der Turnhalle selbst sind nirgends Kostenvoranschläge für Geräthe beigefügt, da dergleichen zu sehr von der Wahl des Materials (Tannen-, Eichenholz, Eisen u. s. w.) und von Ortsverhältnissen abhängen. Die bildlichen Darstellungen, welche sich beigegeben finden, werden zu näherem Verständniß wesentlich beitragen. Den Maßen liegt nächst dem Frankfurter Fuß *) der Meter zu Grund. Ausdehnung nach Fläche und Höhe, Bauart und Eintheilung der Turnhalle, so wie die Gestalt und Einrichtung der Geräthe geht zwar unmittelbar ohne weitere Erläuterung aus den Zeichnungen hervor, da der nöthige Text den betreffenden Figuren beigefügt ist; doch mögen immerhin noch folgende Bemerkungen zu jedem einzelnen Gegenstande zu näherem Verständnisse an ihrem Orte sein.

Turnplatz. Ein Blick auf die Zeichnung Tafel I. zeigt, daß für Spiele, Ordnungs- und Freiübungen der größere Theil des Raumes frei gehalten worden ist; während die Geräthe auf die Seitentheile des Platzes und zwar in die Nähe der Turnhalle projektirt wurden. Was von Letzteren beweglich ist, kann bei dieser Eintheilung des Raumes nach gemachtem Gebrauche auf dem kürzesten Wege unter Dach gebracht werden. Nur Holzwerk, welches nothwendig eingegraben oder sonst dauernd befestigt sein muß, kann leider der zerstörenden Einwirkung der Sonne und des Regens nicht entzogen bleiben.

Turnhalle. Bei einer Länge derselben von 85 und einer Breite von 52 Fuß (24,3 und 14,9 Meter) stellen sich deren Baukosten auf etwa 17,500 fl. oder 10,000 Thlr. Daran könnte nur insofern noch eine Ersparniß gemacht werden, wenn man auf einen gedielten Boden im Hauptsaale verzichtete, wo dann der vorgesehene Balkenkeller in Wegfall kommen könnte. Die Ansichten, ob Natur- oder Kunstboden in

*) 100 Frankf. Fuß = 28,46 Meter, 94,87 bad. F., 97,52 bayer. F., 98,93 kurhess. F., 99,34 württemb. F., 97,44 hannöv. F., 93,38 engl. F., 113,84 hessische F., 90,68 rheinische oder preuß. F., 99,00 nass. F., 90,00 Wiener F., 99,74 braunschw. F.

einer Turnhalle das Zweckmäßigere sei, sind getheilt. Für beide Arten lassen sich Vortheile, für beide aber auch Nachtheile anführen. So viel aber steht fest, daß mindestens ein Theil des Raumes gedielt sein muß; in unserem Entwurfe ist dies jedenfalls der Nebensaal. Aber auch der Hauptsaal müßte solchen Holzboden erhalten, wenn er anders noch bei Gelegenheit zu anderen Zwecken als zum Turnen benützt werden soll. Und hier kommen wir auf einen bei dem Baue von Turnhallen sehr wichtigen Punkt. Selten sind hierzu so reichliche Mittel vorhanden, daß man auf eine Rente für gelegentliche anderweite Mitbenützung so ohne weiteres verzichten dürfte; selten pflegt auch ein Turnsaal täglich und stündlich als solcher so in Anspruch genommen zu sein, daß nicht Zeit erübrigte, ihn noch anderweitig zu verwenden. Dies kann aber auch um so leichter geschehen, wenn sämmtliche Geräthe von vorn herein beweglich construirt werden, wie es auf dem Muster-Riß, Tafel II., der Fall ist. Endlich sollte die Turnhalle selbst, mit Rücksicht auf die doch jedenfalls noch in einem Entwicklungs-Stadium begriffene, mannigfachen Schwankungen ausgesetzte Stellung des Turnwesens so erbaut werden, daß sie a. bei mäßiger turnerischer Benützung, wie oben bereits bemerkt, noch anderweitig rentbar gemacht werden kann, b. bei starker turnerischer Benützung durch zweckmäßige Vertheilung der turnenden Abtheilungen (z. B., wenn statt der angenommenen 150 Vereinsmitglieder deren 4—500 vorhanden seien, je Montag und Donnerstag, Dienstag und Freitag, Mittwoch und Samstag Abends eine Abtheilung, ja nöthigenfalls, wenn man noch nach Stunden von 7—9 und von 8—10 eintheilte, im Ganzen sechs Abtheilungen von je 150 Mann, = 900 bis 1000 Mann) gleichwohl ausreicht und c. bei etwa zweckmäßig erscheinender Verlegung, vergrößertem Neubau, Veräußerung u. s. w. jederzeit ohne große Kosten zu gewöhnlichen Wohnungsräumen umgebaut werden kann. Auf alles dieses ist in dem gegebenen Entwurfe Rücksicht genommen, auch fü einen Turnlehrer oder mindestens einen Diener im ersten Stocke in gleicher Höhe mit der Gallerie Raum für eine Wohnung offen gelassen worden, der, sowie die beiden Giebel der Halle und Boden, beliebig eingetheilt werden kann. Damit übigens unbemittelte Vereine über die Ausdehnung und die Baukosten der vorgeschlagenen Turnhalle nicht muthlos werden möchten, so sei bemerkt, daß eben nicht jedes Städtchen oder Dorf eine Muster-Turnhalle haben kann, und daß schließlich auch ein viel bescheidenerer Raum, als der beschriebene, genügt, wenn nur anders der rechte Geist darin waltet.

Reck. Tafel I im Grundriß, Tafel III im Aufriß und Seiten-Durchschnitt ersichtlich, wie es bei feststehenden Ständern im Freien zu errichten ist. Die Tafel II zeigt seine Anbringung in der Turnhalle zwischen je zwei Galleriesäulen, während auf Tafel III die Vergrößerung der Schiebleisten zu sehen ist, zwischen denen die Reckstange sich auf- und

abbewegen läßt, wobei sie in ihrer jedesmaligen Stellung durch einen eisernen Bolzen getragen wird. Schiebt man zwei Reckstangen über einander ein, so erhält man das sogen. Doppelreck (die Gegenrecke). (Ein Dreieck hat Heinrich in der Deutschen Turnzeitung 1861, Nr. 51, beschrieben.) Die oben vorgeschlagene Einrichtung hat sich als so praktisch bewährt, daß man nur von ihr abgehen und zu durchlöcherten Reckständern zurück wird kehren müssen, wenn etwa Stangen von biegsamem Holze eingezogen werden sollen. Dergleichen sind aber für Männer-Turnvereine nicht anzurathen; vielmehr empfehlen sich — wenn auch in der ersten Anschaffung kostbar, — doch desto dauerhafter und sicherer — eiserne Reckstangen, das heißt Stäbe von Schmiedeisen, die mit Holz (nach Art eines Bleistiftes) überzogen sind, und von einer gewöhnlichen Manneshand mit Berührung des Daumens und Mittelfingers bequem umgriffen werden können. Nach dieser Dicke richtet sich denn auch der Eisenstab, der im Quer-Durchschnitte quadratförmig, besser aber hochkantig geschmiedet wird. In letzterem Falle darf das Reck jedoch nur auf die Hochkante eingestellt werden. Jeder Schreiner arbeitet sich leicht in das Verleimen der das Reck bildenden Holzhülsen ein, die um so fester am Eisen haften, wenn sie, hochkantigen Stab vorausgesetzt, vernietet sind. Entstehen mit der Zeit oder durch Feuchtigkeit, wogegen allerdings solche Reckstangen zu bewahren sind, Risse, so sind solche durch erneuertes Leimen leicht zu repariren. Eiserne Reckstangen ohne Holzüberzug sind hier und da auch in Gebrauch, müssen aber im Winter erwärmt werden. Lederüberzug haftet nicht immer fest und ist kostbar. Wichtig ist die Länge der Reckstange, weil davon deren Tragkraft abhängt. Ueber 8 Fuß oder 2,2 Meter ist nicht wohl zu rathen, wenn man nicht an der Dicke etwas zusetzen will.

Barren. Tafel I Grundriß des festen, Tafel II desgl. nebst Aufriß des beweglichen Barrens, sowie eine Vergrößerung der einzelnen Theile. Für unseren Muster-Turnplatz ist nur ein fester Barren für in's Freie vorgesehen, weil dieses Geräth entweder in der nahen Turnhalle selbst im Sommer benützt oder doch nach Wunsch von da heraus getragen werden kann. Dieser eine feste Barren erhält alsdann eine Mittelhöhe von 5 Fuß oder 1,4 Meter und Holme zum Abnehmen; denn ganz besonders schädlich sind gerade den Barrenholmen die Einflüsse der Witterung. Sie werden von zähem Eschen-, Buchen- oder Eichenholz hochkantig, gut greifbar, aber nicht kreisrund gezimmert, wiewohl letztere Form für gewisse Uebungen sehr beliebt ist, ohne jedoch bei sonst zweckmäßiger Länge des Barrens die nöthige Haltbarkeit zu besitzen. Ein richtiger Barren sollte nämlich nicht unter 3 Meter lang sein, damit er vorkommenden Falles von zwei im Stütz schwingenden Turnern zugleich benützt werden kann; und wenn dieses Maß für die in die Turnhalle eingezeichneten drei Barren gleichwohl nicht voll genommen

worden ist, so geschah dies mit Rücksicht auf den etwas beschränkten Raum und weil die Tragbarkeit dieser Barren gestattet, sie durch Aneinanderschieben und Nebeneinanderstellen beliebig in Lang- oder Doppelbarren umzuwandeln. Außer dem festen Barren hat man verschiedene Einrichtungen theils für einfach tragbare, theils für tragbar-stellbare Barren erdacht. Eine Musterzeichnung zu einem Barren der letzteren Art findet sich auf Tafel II. In den achteckigen eichenen Ständern bewegen sich die eisernen runden Tragstangen, welche mit einigem Spielraume in die Holme eingelassen sind. Da ein solcher Barren theuer zu stehen kommt, so dürfte er in einfacher Zahl genügen, während die beiden anderen für die Ausstattung der Turnhalle nöthigen Barren nur tragbar, aber nicht stellbar herzurichten wären. Die betreffende Einrichtung solcher ist unschwer aus den gegebenen Zeichnungen abzuleiten. Kommt es nicht darauf an, die Barren tragbar, sondern nur stellbar zu haben, so kann man die Ständer bündig in den Boden einlassen, wodurch der Mißstand der Tragschwellen beseitigt, auch die Verwendung eiserner Tragstangen umgangen wird. Für diesen und ähnliche Fälle dient trefflich der unter dem Fußboden unserer Turnhalle vorgesehene Balkenkeller. Werden die Tragstangen mit den Holmen herausgezogen und die dann sichtbaren Oeffnungen im Boden verschlossen, so wird der ganze Raum frei.

Pferd. Tafel II. Zwei Punkte sind es, worin die vorgeschlagene Construction von der sonst empfohlenen abweicht, und die hier berührt werden müssen, um Mißverständnissen vorzubeugen. Es sind nämlich Hals und Kreuz gleich hoch gelegt, mit Beseitigung der aus der Nachbildung des lebenden Pferdes überkommenen, bei den schönsten und beliebtesten Sprüngen aber hinderlichen, Ansteigung des Ersteren;*) ferner sind die beweglichen Pauschen auf eine sehr einfache Weise in den Sattel eingelassen und sitzen mit ihren je zwei eisernen Stiften so fest, daß die außerdem angebrachten Bauchriemen nur mehr zu noch größerer Sicherheit dienen. In der guten (?) alten Zeit waren die Leiber der Turnpferde meist hölzern; jetzt suchen sich mit Recht auch kleinere Vereine gepolsterte Pferde zu verschaffen, wofür Leder der beste, und mit Rücksicht auf Dauer, auch wohl billigste Stoff ist. Der Körper des Pferdes besteht nicht aus einem Holzblock, sondern aus gut ineinander gefügten dicken Bohlen. Für die Stellbarkeit der Füße hat man neuerdings auch Verzahnung mit Zapfen- oder Kloben-Federbeschlag (s. Jahrb. d. Turnk.

---

*) Durch Einsatz eines mit zwei Griffen statt der Mähne versehenen beweglichen Kopfstückes in den Hals entsteht übrigens eine recht brauchbare pferdeähnliche Turnvorrichtung. Hierüber, so wie auch über die Anbringung einer Längenpausche lese man in Lion's Turnübungen des gemischten Sprunges S. 111 u. folg. nach. Auch besitzen einzelne Reitschulen bereits künstliche Pferde, welche vermöge eines sinnreichen Mechanismus die vorzüglichsten Bewegungen des lebenden Pferdes nachahmen. Hierüber s. Jahrb. d. Turnk. 1867. S. 127 u. folg.

1867 S. 83 Kluge's Aufsatz hierüber) angewendet; auf unserer Zeichnung ist indeß noch die einfachere Einrichtung mit Bolzen beibehalten. Daß ein so kostbares Geräth im Freien nicht der Witterung ausgesetzt werden darf, versteht sich von selbst; wäre jedoch unter Dach und Fach kein Raum, so dient ein Bretterdach oder Ueberzug mit getheerter Leinwand zu einigem Schutze.

Bock. Aus der Zeichnung des Pferdes auf Tafel II, mit Hinweglassung der Pauschen jedoch, abzuleiten. Wenn das Pferd nicht wohl ungepolstert bleiben kann, so kann doch bei dem Bocke da, wo Sparsamkeit geboten ist, der weiche Ueberzug entbehrt werden. Von Brust- bis auf Kopfhöhe muß er jedoch unbedingt stellbar sein.

Hebezeug. Tafel II sind als hierzu gehörig abgebildet der gewöhnliche Gewichtstein, ein Einsatzgewicht, Kugelstab, Stoßstein, der Hantel und ein Stabkraftmesser, welcher außerdem noch als einfacher, 75 Pfund schwerer, etwa 3 1/2 Meter langer, an den scharfen Kanten abgerundeter Eisenstab zu gewöhnlichen Hebeübungen benützt werden kann. Mit dem einen Ende in einen 30 Centimeter über der Erde an einem beliebigen Befestigungspunkte eingeschraubten starken Haken eingehängt, dient letzterer vermöge des verstellbaren Handgriffes als Messer für jede beliebige Hebekraft von wenigen Pfunden bis zu vielen Centnern, je nachdem der Handgriff von dem Befestigungspunkt entfernt eingestellt oder ihm genähert wird. Aehnlich gibt er ein Maß für die Druckkraft, wenn er auf eine beliebige scharfe Kante aufgelegt wird. Die Kugelstäbe*) bestehen aus gewalztem Rundeisen, an dessen Enden gußeiserne Kugeln eingeniethet sind, und steigen im Gewicht von 25 bis zu 50 Pfund. Es ist nöthig, je zwei solcher Stäbe von gleichem Gewichte zu besitzen, was auch von den Gewichtsteinen (je 2 zu 25, 2 zu 50, 1 zu 75 und 1 zu 100 Pfund) und den Hanteln (je 4 zu 6, 4 zu 8, 4 zu 10, 2 zu 20, 2 zu 35, 1 zu 50, 1 zu 65, 1 zu 80 und 1 zu 100 Pfund) in ähnlicher Weise gilt. Bei den Hanteln sollte der Griff nicht von Gußeisen sein. Der Stoßstein ist auf der Zeichnung regelmäßig behauen dargestellt; er könnte auch kugelförmig zugerichtet sein, was zum Abmessen der Stoßweiten mehr Sicherheit bieten würde. Es dient aber auch ein jeder sonst harter, rauher Stein von nicht unter 25 und nicht wohl über 50 Pfund Gewicht. Endlich möchte noch ein Sandsack von 200 Pfund seine Stelle finden, der außer zum Heben, aufgehängt, zum Kampf mit dem Sacke, einer heiteren und tüchtigen Leibesübung, dient. Das Verzeichniß des Hebezeuges ist etwas reich-

*) Ueber einen besonders für Zimmer-Gymnastik geeigneten Stab mit verstellbaren Kugeln und Hantel mit nur einer Kugel vergl. man Dr. med. Ludwig Seeger, das Zimmerturnen für Männer und Knaben, Stuttgart, Metzler 1863. 1 Thlr.

haltig ausgefallen, weil es zu dem beliebteren Turngeräthe gehört. Man kann sich hierin jedoch nach Umständen auch beschränken und nöthigen Falles mit einer Anzahl schwerer Hantel von 20 Pfund an aufwärts auskommen. Sehr beachtenswerth ist auch Widerstein's Vorschlag (Deutsche Turnzeitung, 1860, Nr. 24) zu Einsatzgewichten, wovon Tafel II eine Abbildung. Eine beliebige Anzahl von Platten zu 5 Pfund mit einem Ausschlag von 5 dünnen Platten zu 1 Pfund werden in einen schmiedeeisernen Bügel, der mit der Grundplatte und dem beweglichen Handgriffe 15 Pfund wiegt, übereinander eingesetzt, so daß dadurch jedes beliebige Gewicht bis zu 100 und mehr Pfund hergestellt werden kann. Die beiden oberen Platten sind zur Vermeidung des Druckes bei der Handhabung abgerundet.

Schaukelringe. Auf Tafel II in ihrer Befestigungsweise in der Turnhalle, auf Tafel III in ihren Einzelheiten dargestellt. Für Ringe, die im Freien benützt werden sollen, empfehlen sich Riemen als ungleich sicherer denn Seile. Solche Riemen können vermöge Schnallen beliebig verlängert und verkürzt werden, was freilich weniger bequem ist, als die Einhängung an zu beiden Seiten in der Wand oder an geeigneten Säulen oder Pfosten angebrachten Haken. Dieses Einhängen geschieht mit kleinen Ringen, die entweder in gehöriger Zahl an dem Seile befestigt sind, oder welche den Bestandtheil einer Klemme bilden, die an dem Seile beliebig hin- und hergeschoben werden kann. Die Ringe selbst, an denen geturnt wird, sind der Sicherheit des Griffes wegen mit Leder zu überziehen.

Schaukelreck (Trapez). Auf Tafel II im Ganzen, auf Tafel III in seinen vergrößerten Einzelheiten. Kann nöthigen Falles entbehrt oder vermöge geeigneter Vorkehrungen mit dem Ringgeräth verbunden werden.

Klettergerüst. Tafel I im Grund-, Tafel III im Aufriß. Es ist dieses Geräth auf das Nothwendige beschränkt worden, weil seine Errichtung und Unterhaltung im Freien mit namhaften Kosten verknüpft ist und die daran aufgestellten und befestigten Leitern, Stangen, Seile u. s. w. eben so gut in bedecktem Raume angebracht werden können, wo sie gegen Fäulniß geschützt sind. Eben zu diesem Ende dürfen die 2 Maste, die aus tannenem Rundholze bestehen, nicht unmittelbar in die Erde gegraben werden, wo sie trotz Verkohlung und Theerung gleichwohl nur einige Jahre ausdauern würden. Vielmehr empfiehlt es sich, sie auf dicke, in die Erde eingegrabene eichene Klötze (oder Steine) einzuzapfen und diese Verzapfung mit einem Blechbeschlag gegen das Eindringen jeder Feuchtigkeit zu schützen, wie dies alles aus unserer Zeichnung auf Tafel III deutlich zu ersehen ist. Auch die 2 Mittelpfosten müssen von Eichenholz sein, während der Querstamm (die Rahe) zur Noth von Tannenholz

sein darf. Zu den einzelnen Bestandtheilen des Klettergerüstes sei noch Folgendes bemerkt. Der Mast ist nach unserer Zeichnung nur 8 ½ Meter hoch; in seine Spitze ist 20 Centimeter tief eine eiserne Stange eingelassen, an welche 2 Ringe angeniethet sind, durch welche eine Fahne gesteckt werden kann. Die Spitze selbst ist durch eine Kappe von starkem Eisenblech gegen das Eindringen des Regens und gegen das Ausspringen geschützt. Etwas unterhalb der Spitze befindet sich ein Beschlag von Rund-Eisenstäben, woran Stange und Seil befestigt sind. Erstere steckt mit ihrem oberen dünnen Ende in dem einen der beiden wagrecht liegenden Ringe, in welche der Beschlag ausläuft. Durch den anderen dieser Ringe wird das Seil gezogen, nachdem vorher das obere Ende zu einem Knoten verschlungen und dieser selbst in einen getheerten Lappen gehüllt worden ist. Das Seil hängt auf diese Weise völlig sicher, kann aber auch, wenn man will, und wie es auf der Zeichnung angegeben, an einen Haken befestigt werden. Endlich sind beide Maste an ihren Berührungspunkten mit dem Querbaume in geeigneter Weise an letzteren befestigt. Das Seil soll 3 Centimeter dick sein; die Kletterstange nach Verhältniß ihrer Länge; sie wird einige Zoll tief in die Erde eingelassen. Die in der Turnhalle angebrachten 5 Kletterstangen sind beweglich zwischen dem Fußboden und dem Gallerie-Tragbalken angebracht und von steigender Dicke. Die schrägen Leitern haben an den oberen Theilen ihrer Holme gebogene Haken, mit welchen sie auf den Querbaum des Klettergerüstes aufgelegt oder in Ringe, welche an der betreffenden Stelle des Gebälkes in der Turnhalle gut befestigt sind, eingehängt werden. Eine senkrechte Leiter ist in der Turnhalle in solcher Entfernung von dem Schwebe- und Stemmbaume (vergl. Tafel II) freischwebend aufgehängt, daß von ihr auf letzteren und umgekehrt ein leichter Uebergang stattfindet. Die Entfernung der Sprossen untereinander, die nicht rund, sondern kantig in die Holme eingelassen werden müssen, um sich nicht zu drehen, beträgt 25 Centimeter. Sie müssen unbeschadet der Dauerhaftigkeit leicht umgreifbar sein und ebenso auch die Holme, welche sich in Hinsicht der Form den oben beschriebenen Barrenholmen nähern und auf 40 Centimeter im Lichten von einander abstehen. Zur Strickleiter ist nichts Besonderes zu bemerken. Sonst auf Schulturnplätzen recht gut verwendbare wagrechte Hangleitern kann der Volksturnplatz entbehren.

Schwebe- und **Stemmbaum.** Tafel I im Grundriß, Tafel II im Aufriß und mit vergrößerter Ansicht der einzelnen Theile, woraus alles Nöthige ersichtlich und nur zu bemerken ist, daß die Ständer von Eichenholz sein müssen. Ein Schwebebaum von der hier angegebenen Einrichtung zum Verstellen in wagrechter wie schiefer Richtung ist übrigens ein ziemlich kostbares Geräth. Verzichtet man auf die Stellbarkeit, so wird er auf Hüfthöhe gerichtet, wobei die Ständer natürlich ganz einfach aus tannenem Stammholz bestehen können; noch billiger wird das Ge-

räth, wenn der Turnplatz Raum und Gelegenheit bietet, den Baum quer über einen trockenen Graben oder eine sonstige Vertiefung zu legen. Bei der Wichtigkeit der Uebungen im Hangeln, Liegehangeln (Entern), Sitzeln (Ueberrutschen) und Gehen an und auf dem Schwebebaum ist ein solcher auch für die Turnhalle vorgesehen und Tafel II eingezeichnet. Derselbe kann auf drei verschiedenen Höhen an den betreffenden Gallerie-pfeilern mit Winkelhaken in starke Ohrschrauben eingehängt werden, und bietet so, ohne für die Ordnungs- und Freiübungen den Raum zu versperren, in Verbindung mit den in der Nähe eingehängten Seilen und der Leiter, ein höchst praktisches Turngeräth. Jene Ohrschrauben dienen für das Auf- und Absteigen zugleich als Stützpunkte. Stellt man jedoch an den Enden des Baumes je eine senkrechte Leiter und einen Sprossen-mast auf, worauf der Baum ruht, beziehungsweise hängt, so erhält man, freilich mit einem Opfer an Raum für die Freiübungen, eine noch brauchbarere Einrichtung. Die neuerdings hier und da auf dem Stemmbaum angebrachten Pauschen erscheinen füglich entbehrlich, wenn damit nicht etwa ein fehlendes Pferd ersetzt werden soll.

Hochspringel. Auf Tafel I im Grundriß, auf Tafel III in der Vergrößerung dargestellt. Von einem feststehenden Hochspringel ist selbst im Freien ganz abzusehen, da bewegliche Ständer mit Fußschwellen so leicht zu beschaffen sind und durch gelegentliche kleine Ortsveränderungen bei der Aufstellung die Vertiefungen, welche sich bei starker Benutzung besonders bei dem Stabspringen an der Aufsprungstelle bilden, leicht umgehen lassen. Allerdings bedient man sich häufig besonderer Aufsprungbretter, welche dergleichen zwar verhüten, aber auf einem Volksturnplatze nicht geduldet werden sollten, es sei denn der Boden durchaus tiefsandig. Dergleichen Sprunghülfen bilden einen Behelf für das Kunstturnen, wo sie zuletzt auf dem Circus als Sprung-Wippen (Tremplins) erscheinen, von denen aus jene allerdings reizenden und kühnen Luftsprünge gemacht werden, die stets so gerne gesehen werden, die aber nun einmal außer des gewöhnlichen Zieles und Uebungskreises der Volksturnerei liegen, die es zunächst mit praktischeren Uebungen zu thun hat. Also nochmals: einfache Sprungbretter (3 Fuß lang, 2 Fuß breit mit 2 Querleisten verbunden, Fasern des Holzes quer laufend) nur bei tiefsandigem Boden und in der Turnhalle vor Springel, Pferd und Bock zur Schonung des Bodens; dann aber ohne alle Federung. Gewöhnlich bedient man sich eines Seiles, an dessen Enden je ein etwa 1 Pfund schwerer mit Sand gefüllter Beutel befestigt ist, zum Auflegen für die beliebte Sprunghöhe, und zapft zu diesem Behufe die Springelständer von 2 zu 2 Zoll aus oder durchlöchert dieselbe zum Einstecken von Stiften. Statt dessen empfehlen wir das Einschrauben von kleinen Ohrschrauben (vergl. die vergrößerte Zeichnung auf Tafel III), zwischen denen das aufzulegende Seil durchgewunden wird, wobei Säcke nicht nothwendig sind. Zur Hoch-

sprung-Einrichtung gehören auch Springstäbe von der Länge von 3 Metern und einer durch ihre Tragkraft bedungenenen Dicke; ihr dickes Einsatz-Ende muß zugespitzt, besser noch mit einer stumpfen Eisenspitze beschlagen sein.

Tiefspringel. Auf Tafel I der Grundriß desselben, Tafel III die Seitenansicht, wozu zu bemerken ist, daß statt der hier verzeichneten Holzeinrichtung natürlich auch ein entsprechender Aufbau von Stein dienen kann, der sich bei etwa doppelter Breite gegen die Holzschwellen, also 1,7 Meter, der von Wilhelmi vorgeschlagenen Turnerschanze nähert. Für beschränkten Raum und geringere Mittel hat Kluge ein Trittbrett eingeführt, welches an eine senkrechte Leiter oder ähnliche Vorrichtung, verstellbar auf jede beliebige Höhe eingehängt werden kann. Auch für den Tiefsprung empfiehlt sich ein Niedersprungboden, wie ihn eben die natürliche Beschaffenheit des Platzes jedesmal bietet; Platten und Steine allerdings ausgeschlossen. Nur von der höchsten Staffel von 12 Fuß Höhe aus ist Gelegenheit gegeben (vergl. Tafel I), den Tief- und den Tiefweitsprung in den mit Sand gefüllten Ringplatz auszuführen.

Sturmspringel, beziehungsweise Sturmlaufbahn. Auf Tafel I im Grundriß, Tafel III vergrößert von der Seite und im Querdurchschnitte. Daß die Sturmlauf- und Sprungbretter, entsprechend der Versetzbarkeit der Reckstangen, auf jeden beliebigen Neigungsgrad von dem Winkel von 20 bis zu 80 Grad aufgelegt werden können, ist für sich klar. Auf Tafel III sind 4 solcher Bretter eingezeichnet, woran Reihen von 8 Mann zugleich sturmspringen und sturmlaufen können; im Nothfalle dienen auch 2 Bretter; diese sollten aber auf keinem Volksturnplatze fehlen. Die Holzdicke ist die einer gewöhnlichen Doppeldiele, wobei noch einige Federung stattfindet, die untere und mittlere Leiste erhält gleiche Dicke, die obere Leiste dient zum Haltpunkt bei dem Auflegen auf die Reckstange und ist vielmehr ein Klotz von etwa 8 Centimeter im Quadrat. Für das Sturmlaufen hat Wilhelmi eine besondere Turnschanze vorgeschlagen, worüber in dessen Turnen und Militärgymnastik, Neustadt a. d. Haardt, 1861, Näheres nachzuschlagen. Doch scheint die oben vorgeschlagene Einrichtung für den gewöhnlichen Bedarf zu genügen.

Sprunggraben. Ohne weitere Bemerkung aus den auf Tafel I und III davon gegebenen Zeichnungen wohl hinlänglich verdeutlicht, und nur zu erinnern, daß eine leichte Ueberdeckung mit Sand auf der Niedersprungsfläche, sowie ein Maßstab (letzterer kann auch fest an den in diesem Falle mit Holz zu verschalenden Seitengrenzen des Grabens angebracht sein) nicht fehlen darf. Zur Bezeichnung des Males für den jedesmal verlangten Sprung bei stufen- und schulmäßiger Uebung dient die erste beste flache Latte oder ein dünner Stock.

Zielpfahl mit Kopf (Pfahlkopf). Tafel III im Ganzen und Einzelnen dargestellt. Es versteht sich, daß der Pfahl aus festem Eichenholz gezimmert sein muß; vom Kopf abwärts wird er außerdem noch mit einer starken Platte von Eisenblech geschützt. Für den Kopf hat man von dem einfachen, ohne alle künstliche Verbindung frei aufzustellenden Klotze an bis zu dem Kopfe von Gußeisen, der, getroffen, wider eine Stahlfeder prallt und von dieser sofort wieder zum Stande aufgeschnellt wird, wie es in unserer Zeichnung abgebildet ist, die verschiedenartigsten Einrichtungen erfunden. Wo stark Ger geworfen wird, möchte sich trotz ihrer Kostbarkeit doch von vornherein eine möglichst solide Construction, wie sie oben angegeben, empfehlen. Der *Ger* besteht aus gewachsenem Holze, hat 6 Fuß oder 1,7 Meter Länge und ist an dem vorderen Theile mit einem auf Tafel III ersichtlichen Eisenbeschlag versehen, wohingegen der sonst am hinteren Theile noch angebrachte Eisenring füglich wegfallen kann. Die Anschaffung und Unterhaltung eines Geres und einer Lanze (siehe unten) kann jedem Turner selbst überlassen bleiben und dadurch dem gemeinsamen Säckel eine lästige Ausgabe erspart werden. Wäre ein Verein in der Lage, sich mit nur *einem* Wurfgeräth begnügen zu müssen, so dürfte unbedingt der *Lanze* als einer wirklichen Waffe, deren Treffer nach Ringen gezählt werden können und mit welcher sich zugleich auf den Stoß eingeübt werden kann (Gewehr-Fechten) der Vorzug zu geben sein. Das *Pilum* der Römer, welches die Abbildung zeigt,



ist von Waßmannsdorff neuerdings wieder in Erinnerung gebracht und in den Jahrbüchern der Turnkunst 1865 S. 240 u. f. beschrieben worden. Da diese sonst treffliche Wurfwaffe jedoch ziemlich kostbar ist, so wird der Volks-Turnplatz wohl auf ihre allgemeine Einführung verzichten müssen.

Zielpfahl mit Scheibe (Pfahlscheibe). Tafel III dargestellt in einfacher, aber praktisch bewährter Form, wobei der Pfahl selbst frei von Eisen sein muß. Die Lanzen wird man nach der davon gegebenen Zeichnung leicht anfertigen können. Noch mehr als bei dem Gerwerfen bedarf es hier besonderer Vorsicht, so daß unter Umständen in geeigneter Entfernung hinter der Pfahlscheibe ein Aufwurf von Erde oder ein Reisigverhau anzubringen sein wird.

Holzstäbe von 5 Fuß oder 1,44 Meter Länge und $2^1/_2$ Centimeter Dicke oder *Eisenstäbe* von 3 Fuß oder 85 Centimeter Länge und 2 Centimeter Dicke, c. 6 Pfd schwer mit abgerundeten Enden. Wenigstens von einer dieser Art Stäbe sollte die erforderliche Zahl für Gemeinübungen vorhanden sein.

Sprungstäbe. Länge reichhoch und etwas darüber, wenn man will, unten zugespitzt, noch besser mit Eisen beschlagen, zähes, festes Holz, dessen Dicke der zu tragenden Last entsprechen muß.

Keulen, Tafel II. Hiervon genügen, wenn es nicht auf gemeinsame oder riegenweise Uebung mit Keulen abgesehen ist, zwei Stück von mittlerer Schwere und Größe zu gelegentlichen Versuchen während der Turnkür, sowie auch an

Fechtzeug je ein Paar Stoß-Fechtel (Degen) und ein Paar Säbel nebst dazu gehörigen Masken und Handschuhen ausreichen.

Das Ziehseil für Einzel- und Gemeinkampf verschafft man sich durch Verknotung alter, sonst unbrauchbarer Seilstücke, wo dann gerade die Knoten den Ziehenden erwünschte Haltpunkte geben. Auch ein sogen. Nackziehseil, dessen Enden verknüpft und worin zwei Turner durch Anstemmen des Nackens Stirn gegen Stirn, oder in gebückter Stellung durch Anstemmen der Schultern Rücken gegen Rücken sich bekämpfen, ist gut verwendbar und leicht anzuschaffen. Weniger will mir für das Männerturnen das lange Schwungseil gefallen. Ein weiches daumendickes Seil, schulterhoch an einen der frei stehenden Malpfähle, Tafel I, befestigt, bildet das ganze Geräth, das sich übrigens durch seine Billigkeit empfiehlt, für das Knaben- und besonders Mädchenturnen aber geradezu unentbehrlich ist.

Laufbahn (Rennbahn). Vergl. Tafel I, wo dieselbe um die 4 Malpfähle des Spielplatzes herum gedacht ist. Eine solche Laufbahn sollte genau abgemessen und daraus berechnet werden, wie viele Umläufe erforderlich sind, um eine landesübliche Meile zurückzulegen. Dieses Verhältniß in Zahlen ausgedrückt, wäre an einen der Malpfähle anzuschlagen. Siehe hierüber Theil I, Abschnitt 10, 4 bei „Schnelllauf."

Ringplatz, Tafel I, eine kreisförmige, einen Fuß tief ausgegrabene mit Sand ausgefüllte Vertiefung.

Der kurze Ringstab, 35 Centim. lang, $2^1/_2$ Centim. dick, an den Enden wohl abgerundet; wird aus dem Abfall von zerbrochenen Lanzen, Geren und Stäben gedrechselt und muß in gehöriger Zahl bei Gemeinübungen vorhanden sein, wobei die eine Hälfte der Stäbchen schwarz zu beizen ist.

Spielplatz. Auf Tafel I ersichtlich. Dazu gehören, wenn anders die schönen Turnspiele zu befriedigender Darstellung gelangen sollen, 4 Malpfähle. Zwei derselben ergeben sich von selbst aus der Pfahlscheibe und aus dem Pfahlkopfe, die beiden andern werden eigens für diesen Zweck eingegraben. Außerdem sind noch zwei ca. 30 Fuß lange Malstangen anzuschaffen, welche hinter je zwei der Malpfähle angelegt werden und besonders beim Barrlauf die Auslaufgrenze sichern, auch noch anderweit benützt werden können, worüber, sowie über noch sonstiges Spielzeug im Anhange bei Turnspielen mehr.

Matratzen. Bei gedieltem Boden der Turnhalle unentbehrlich, womöglich in doppelter Zahl. Die Matratzen dienen nicht allein zum Schutz unter Geräthen, wo Gefahr möglich ist, sondern vielmehr noch als besonderes Turngeräth für eine Anzahl von Freiübungen, für welche gedielter Boden zu hart ist, Länge 2, Breite 1 Meter (7 und 3 1/2 Fuß); Füllung sehr verschieden, so wie auch der Ueberzug: von Heu und Seegras bis zu Roßhaaren, und von Zwillich bis zu Leder; auch Korkmatratzen sind von Carl Lindemann in Dresden zu 5—6 1/3 Thlr. das Stück neuerdings empfohlen worden. Ein vierfach zusammengelegter Stubenteppich thut, beiläufig bemerkt, ähnliche, in mancher Beziehung bessere Dienste als Matratzen.

Hiermit schließt sich die Reihe der Turnvorrichtungen, wie sie in erster Linie auf den Volks-Turnplatz gehören. Es ist damit das Maß des Allernothwendigsten bereits überschritten. Geringe Mittel gebieten, die Zwecke des Turnens selbst gestatten aber auch noch weitere Einschränkungen. Es wäre übrigens thöricht, jene Linie als eine unverletzliche Grenze für weitere Anschaffungen und Einrichtungen für den Turnplatz ansehen zu wollen; nur muß gewarnt werden vor einem zerstreuenden Vielerlei, wodurch der Gründlichkeit Abbruch geschieht. Wer das Vereinsturnen längere Jahre durch beobachtet hat, war gewiß in der Lage, zu bemerken, daß trotz vielerlei Neuem, was den Turnern gelegentlich geboten wird, der größere Theil derselben sich davon nicht dauernd fesseln läßt sondern schließlich immer wieder auf die alten beliebten, weil so praktisch-einfachen, Hauptgeräthe und Uebungsformen zurückkommt.

Man wird mir daher wohl gerne eine genauere, durch Zeichnungen erläuterte Beschreibung jener Geräthe und Vorrichtungen erlassen, die jenseits der oben angedeuteten Grenzlinie liegen, und sich mit einer kurzen Schilderung derselben begnügen. Wer übrigens über Einrichtung von Turnplätzen und Herstellung von Turngeräthen Ausführlicheres zu wissen wünscht, als hier geboten werden kann, der sei auf folgende Schriften verwiesen:

Wilh. Angerstein, Anleitung zur Einrichtung für Turnanstalten für jedes Alter und Geschlecht, Berlin 1863, 2 Thlr.; die Turnanstalt von H. O. Kluge in Berlin und ihre Einrichtungen, ein ausführlicher, im 7. Bande der neuen Jahrbücher der Turnkunst, 1861, abgedruckter Aufsatz; Hirth, statistisches Jahrbuch der Turnvereine Deutschlands, S. 264—79, Leipzig, 1863, 1 Thlr.; Jäger, Turnhallen-Pläne nach Maß der k. württb. Turnordnung von 1863, in amtlichem Auftrag bearbeitet, Stuttgart 1866, 1 Thlr. 12 Sgr.; vor Allem aber auf die sieben Tafeln Werkzeichnungen von Turngeräthen, 2. Aufl. besorgt von Lion, Leipzig 1866, 1 Thlr. 15 Sgr., denn hier finden sich die gangbareren Turngeräthe in einer Art und in so großem Maßstabe abgebildet, daß jeder Handwerker im Stande ist, sie unmittelbar hiernach anzufertigen. Folgendes ist der Inhalt dieser Tafeln: 1. Geräthe zum Frei- und Stab-

springen, 2. Sturmspringel, 3. Springtisch, 4. Springpferd, 5. Springbock, 6. fester Barren, 7. kleiner tragbarer Barren, 8. trag- und stellbarer Barren, 9. bewegliches Leitergerüst, 10. Schaukeldiele, 11. Geräthe zum Schweben, 12. festes Reck, 13. Recksäulen, 14. Schaukelreck, 15. bewegliches Reck, 16. Geräthe zum Klettern und Schaukeln, 17. Geräthe zum Werfen.

Folgendes mögen nun die betreffenden Geräthe sein, die sich nach ihrer Gangbarkeit auf Turnplätzen ungefähr so geordnet finden, daß die minder üblichen zuletzt erwähnt sind, und die wir unter der Aufschrift

Mehr oder weniger Entbehrliches

zusammenfassen.

Hangleiter-Gerüst. Besteht aus 4 Reckpfosten, zwischen deren Schiebleisten sich statt der 2 Reckstangen 2 Tragriegel mit Einschnitten zum Auflegen der Leitern in beliebiger Höhe befestigen lassen. Werden statt der Leitern Barrenholme aufgelegt und gehörig befestigt, zu welchem Ende statt 2 auch 4 Tragriegel eingeschoben werden können; werden die Tragriegel zum Auflegen der Sturmbretter, Schwebestangen u. dergl. oder zum Aufhängen von Schaukel (Schaukelbaum, Brett und Barren ꝛc.), oder zur Auflagerung von Drehzeug (Drehbarren, Drehreck) benutzt, so ergibt sich eine große Verwendbarkeit dieses Hangleiter-Gerüstes, wodurch es sich besonders für kleine Vereine empfiehlt, die nicht in der Lage sind, alle hier zu vereinigenden Geräthe je besonders aufzustellen.

Rundlauf. 2 oder 4 Riemen oder Seile mit Griffen (am besten kleine Strick- oder Riemen-Leitern mit 6—8 Sprossen von 15 bis 20 Centim. Länge), die, an einer Drehvorrichtung in der Decke an einem Querbaume oder in einem Pfahlbaume befestigt, zu Hang- (auch Stütz-) und Kreislauf-Uebungen mannigfacher Art dienen. Böttger's Einrichtung desselben siehe Turnzeitung 1861, Nr. 50.

Schrägbaum (Enterbaum). Wird der oben beschriebene stellbare Schwebebaum auf 3 Fuß etwa 1 Fuß schräg ansteigend eingerichtet, so ergibt sich der Schrägbaum; in ähnlicher Weise geht aus dem wagerecht gespannten Seile, dem

Schwebe- oder **Hang-Seile** (in entsprechender Verkürzung das Seilreck) das

Schrägseil (Enterseil) hervor. Diese drei Geräthe dienen hauptsächlich zu Hangel-, Liegehangel-, (Enter-) Ueberrutsch- und Schwebe-Uebungen. Hier mögen sogleich auch noch der

Lehnbaum und die **Lehnstange** erwähnt sein, in welche Schrägbaum und Schrägstange übergehen, wenn sie in ihrer Aufstellung den Winkel von 45 Grad übersteigen.

Wippe (die Hang- und Stemm-Schaukel Spießens). Zwei etwa 10 Fuß, oder 3,9 Meter lange, auf Schulterbreite leiterförmig durch Sprossen verbundene, in der Mitte verdickte und hier vermöge eines Riegels auf einem Ständer ruhende, zu beliebiger Höhe stellbare Holme. Die an den Enden hangenden oder stützenden Turner setzen sich durch Abstoß mit den Füßen in wippende Bewegung zu je 1/4 Kreisbogen. Waßmannsdorff hat, hierauf weiter bauend, nach einer Andeutung Spießens eine

Doppelwippe (Radschaukel) eingeführt und in den Jahrbüchern für die Turnkunst, Band II S. 343, beschrieben, welche an zwei im rechten Winkel an einen Wellbaum befestigten Holmenpaaren jene Bewegung bis zum ganzen Kreise in senkrechter Ebene gestattet. Bemitteltere Turnvereine werden dieses nicht sehr kostbare Geräth gewiß mit vieler Befriedigung einführen. Einfache wie Doppelwippe finden sich Theil II, 4, m abgebildet.

Schaukelbrett oder **Hangschaukel**, wovon Abbildung Theil II, 4, g 5; das Brett etwa 1/2 Fuß oder 15 Centim. breit, 5 Centim. dick, 12 Fuß oder 3 1/2 Meter lang, an 4 Seilen einen Fuß über dem Boden aufhängend. Auch der Schaukelbaum, ein in Frankreich mehr heimisches Geräth, welches mehr zu Sitz- und Stemm-Uebungen dient, mag als auf gleichem Grunde beruhend, hier erwähnt werden.

Schwebebühne. Abbildung hiervon und Beschreibung siehe Theil II, 4, g.

Seilwippe. Ein über zwei an der Decke auf 3 1/2 Fuß oder 1 Meter Entfernung befestigte Rollen laufendes, an den Enden mit Griffen versehenes Seil, an dem sich die Uebenden auf- und abwippend in die Höhe ziehen. Abbildung siehe Theil II, 4, m.

Ballkorb, ein trichterförmiger Korb mit oberem Durchmesser von 1 Fuß ist auf das eine Ende eines 3 1/2 Fuß langen, am andern Ende mit Blei beschwerten Stabes befestigt. Dieser Stab ruht mittels einer in seiner Mitte angebrachten Querare auf einer Holzgabel und wird durch das erwähnte Gewicht in senkrechter Stellung erhalten. Wird ein 10—14 Centim. dicker Ball von oben in den Korb geworfen, so kippt derselbe auf seiner Are um, schüttet den Ball aus und richtet sich wieder auf. Die Aufstellung der Gabel geschieht bis zu 16 Fuß Höhe des Korbes durch geeignete Befestigung an einem Hochspringel- oder Reckständer.

Der Springkasten (ähnlich dem Springtische der alten Anweisungen zum Pferd- und Tischspringen) Rothstein's, 1 1/2 Meter lang, 1/2 Meter breit, gepolstert, durch unter zu schiebende in einander passende

Kasten bis auf Schulterhöhe stellbar. Ein sehr unschickiges Geräth, dafür jetzt besser:

Der Springtisch der Leipziger, 2,11 Meter lang, 1,12 Meter breit durch in den Beinen laufende Schieber auf beliebige Höhen stellbar, die Platte gepolstert und deren Ecken abgerundet. Abbildung Theil II, 4 b.

Schockziel. Ein frei aufgehängter, ausgestopfter Sack, wonach mit Eisen= (auch Stein=) Kugeln oder einer Holzscheibe (Diskus) geworfen wird.

Sprossenmast und **Stange.** Durch eingekeilte oder besser durchgelochte Sprossen zu Steiggeräthen hergerichtete Maste und Stangen.

Sprossen- und **Knotenseil.** Desgleichen Seile mit Sprossen und Knoten, statt der Letzteren auch gedrehte Holzklötze.

Lochmast. Ein gewöhnlicher, mit 21 Centim. von einander entfernten, 5 Centim. tiefen, $3^1/_2$ Centim. im Durchmesser habenden, zwei Reihen Löchern versehener Klettermast, in welche der Turner entsprechende Holzpflöcke allmälig höher einsteckt, während er mit den Beinen im Kletterschluß verharrt.

Steigbrett und **Steigwand.** Senkrecht stehende Holztafeln von etwa 10 Fuß oder 3 Meter Höhe mit Leisten, Rinnen oder Ausschnitten. Dazu dient zur Noth auch ein Sturmsprungbrett.

Die **Vierholme** Lion's und die **Gegenbarren** (statt Doppelbarren) Wassmannsdorff's sind Geräthe, welche die senkrechte Aufstellung von je 2 Barrenholmen über einander und hiermit eine Reihe neuer Uebungen ermöglichen. Eine ausführliche Beschreibung derselben befindet sich in der Leipziger Deutschen Turnzeitung, Jahrgang 1857. Nr. 8 und Nr. 24.

Der **Schaukelbarren,** zwei unter einander durch Querriegel verbundene, an 4 Seilen aufgehängte Holme. Findet diese Verbindung nicht statt und hängen demnach beide Holme in Barrenbreite beweglich gleich Schaukelrecken neben einander, so erhält man ein nur für geübte Turner geeignetes sehr bewegliches Geräth, was auch von dem

Drehbarren gilt. Letzterer besteht aus 2, oder aus 3 an den Enden durch Querriegel verbundenen Holmen, die in einem Zapfenlager um ihre beziehungsweisen Mittel=Längenaxen drehbar sind.

Liegebaum. Ein rauher, auf der Erde fest aufliegender Baumstamm für Schwebeübungen; einen Nothsteg vorstellend, sofern er über einen flachen Graben gelegt ist.

Schwebeholm. Etwas dicker als ein Barrenholm, ohne Federung auf 2 Tragschwellen von 1 bis 2 Fuß Höhe befestigt.

Schwebestangen, 20 bis 30 Fuß lang, federnd auf 2 Tragschwellen an den Enden befestigt, während eine dritte bewegliche Tragschwelle, unter der Mitte der Stangen verschiebbar, deren Federung regelt. Vergl. auch weiter oben „Hangleiter-Gerüst."

Schwebekante. Ein zwischen 2 Tragschwellen auf der Hochkante befestigtes Brett.

Schwebepfähle. Einfach in die Erde eingeschlagene $1/2$ bis 3 Fuß hohe, oder besser auf Tragpiramiden befestigte Pflöcke; durch besondere Vorrichtung auch drehbar. Die Abbildung von dergleichen siehe Theil II, Abschnitt 4, 3.

Sprungwippe (Schwungbrett, Trampolin). Eine auf 2 Böcken oder sonstigen Ständern ruhende Stange von zähem federndem Holze trägt ein mit dem einen Ende aufgelegtes und durch Riemen oder sonst befestigtes Sturmlaufbrett.

Stabsprung-Matratze. Ist als Einsatzstelle für die Springstäbe bei gedieltem Boden nothwendig. Statt derselben dient bei Springstäben mit eisernen Spitzen ein Brett von weichem Holze.

Traggeräth (Sandsäcke ꝛc.) zur Belastung bei Schwebe-, Steig- ꝛc. Uebungen.

Feder-Kraftmesser zur Ermittlung der Heb-, Zug-, Druck- und Schlagkraft, von verschiedener Form und Einrichtung; mitunter kostbare Geräthe, die durch den oben bei „Hebezeug" beschriebenen Stabkraftmesser so ziemlich entbehrlich sind. Beschreibung und Abbildung hierfür siehe S. 118 bei Angerstein's Einrichtung von Turnplätzen. Dort ist auch ein Kasten-Kraftmesser beschrieben, wofür jedoch Einsatzgewichte gleiche Dienste leisten.

Brustweiter. Ein Gummischlauch oder eine Stahlfederkette mit Griffen an den Enden für Ziehübungen Einzelner; gewissermaßen auch ein Kraftmesser.

Hangeleck. Vier oder sechs im Vier- oder Sechseck aufgestellte Recke, veraltet.

Wunderkreis. Eine in Rasen ausgestochene Schneckenlaufbahn. Da zunächst ein möglichst geräumiger Spielplatz Noth thut, so möchte sich für den „Wunderkreis" selten Raum finden.

Armbrust, Bogen und **Bolzenbüchse** nebst Scheiben. Zu Schießvorübungen wohl dienlich, während der Gebrauch der Feuerwaffe selbst nur auf dem Schießplatz erlernt werden kann.

Reifen, Rohre, dünne Seile von verschiedener Größe und Länge, besonders für Springübungen.

Langes Sprungseil, 6 Meter lang, 1½ Centim. dick, weich; an dessen einem Ende ein Knoten, der brusthoch durch eine an einem Pfahl befestigte Oese gezogen wird.

Findet sich an die Spitze dieser Aufzählung ein Geräth gestellt — das Hangleiter-Gerüst — welches eine sehr vielseitige Verwendung gestattet, so mögen zum Schlusse noch einige ähnliche Geräthe genannt werden, die bei noch geringeren Raumansprüchen besonders auch für Zimmer-Turneinrichtungen geeignet sind. Zuerst Schreber's

Pangymnastikon, Schaukelringe, in gewöhnlicher Weise auf und ab, aber auch seitlich, eng und weit stellbar; dabei mit vermöge Riemen an den Ringen aufgehängten Steigbügeln. Eine ausführliche Beschreibung mit Gebrauchsanweisung gibt: Schreber, das Pangymnastikon oder das ganze (?) Turnsystem an einem einzigen Geräth ohne Raumerforderniß, Leipzig, 1862.

Das **Rollen- und Hebelwerk** von Dr. Widerstein in der Deutschen Turnzeitung, 1860, Nr. 24, beschrieben, und endlich das schon früher bekannte ähnliche

Gymnase portatif (tragbarer Turnplatz) von Rosenberg in Genf, unter dem Namen Helcomètre erfunden, durch Hügenin in Liverpool verbessert und allgemeiner verbreitet; außer den Zieh-, Heb- und Druck-Vorrichtungen durch Schreiber dieses noch mit einer Stütz- (Barren-) und Hang- (Reck-) Einrichtung versehen. Auch Polymachinon genannt.

Hiermit möge über die Turngeräthe genug gesagt sein, wenigstens genug für den einfachen Volksturnplatz und wohl auch genug für Diejenigen, welche auf die angegebenen Andeutungen hin weitere Einrichtungen treffen möchten.

8. Uebungsstoff und Lehrkräfte.

(Lehrer, Turnwarte, Truppführer, Vorturner.)

Zur Erreichung eines so hohen Zieles, wie es dem Turnwesen vorschwebt, bedarf es vor Allem einer tüchtigen, ja begeisterten Pflege der Turnkunst selbst, hierzu aber wiederum eines geeigneten Uebungsstoffes. Das Streben vieler wackerer Männer, ihrerseits zu immer vollkommnerer Erreichung jenes Zieles ihren Theil beizutragen, hat den anfänglich durch Guts-Muths und dann durch Jahn, Eiselen, Spieß u. s. w. aufgestellten Uebungsstoff allmälig so erweitert, daß selbst Turnlehrer von Fach dermalen genug zu thun haben, ihn theoretisch und praktisch nach allen Seiten hin zu bewältigen. Wie sollten nun Vereins-Turnwarte und Vorturner, die doch das Turnen nur als Nebenbeschäftigung treiben, einer solchen Aufgabe gewachsen sein? Dennoch können und werden sie es, wenn sie bei Zeit lernen, Wesentliches von

Unwesentlichem zu unterscheiden, wozu eben das vorliegende Buch die nöthigen Anhaltspunkte bietet. Der hiernach auf ein weises Maß beschränkte Uebungsstoff wird dann desto sichreres Eigenthum des Vereines, und Gründlichkeit schadet nie. Mit allmäligem Wachsen der Kraft, Kunstfertigkeit und Einsicht mag auch der Uebungskreis sich erweitern. Doch vergesse man dabei nie, daß es überall vorzugsweise die Massen und nicht einzelne Turnkunst-Liebhaber und hervorragende Talente sind, deren gründliche Ausbildung zu einem verhältnißmäßigen Durchschnittsgrade turnerischer Fertigkeit erzielt werden soll. Mit Rücksicht auf diese Massen ist denn auch unser Uebungsstoff, der in der Turnlehre mit möglichster Vollständigkeit gegeben wurde, in den für den Turnbetrieb entworfenen Turntafeln entsprechend vereinfacht, doch nicht „reglementarisch," sondern, wo Lust und Talent ist, überall dem Weiterstrebenden freie Bahn lassend, ja vielmehr ihn noch darauf hinweisend.

Daß Jeder, der im Turnen unterrichtend und leitend thätig sein will, sich vor Allem mit jenem Uebungsstoffe vollständig und um so gründlicher vertraut machen muß, je mehr ihm seine Stellung die Uebersicht des Ganzen nahe legt und zur Pflicht macht, ist klar. Daß daher schon dem Vorturner eine tüchtige Einsicht in den Turnbetrieb nicht fehlen darf, versteht sich von selbst. Doch wird man von ihm nicht verlangen, daß er deßhalb eingehende theoretische Studien mache; ihm genügt die Durcharbeitung eines Turnbuches wie das vorliegende, oder eines ähnlichen neben praktischer Uebung und lebendigem Wechselverkehre mit erfahreneren Männern. Ungleich mehr schon wird von einem Zug- oder Truppführer verlangt, sofern wir darunter einen Turner verstehen, dem in größeren, Zug- oder Compagnieweise eingetheilten Vereinen die Leitung eines aus zwei Zügen von je zwei Riegen (Sectionen) bestehenden Truppes (halbe Compagnie) anvertraut ist. Hier ist schon ein tieferer Blick in das Gebiet der Ordnungs- und Freiübungen nöthig, verbunden mit der Aneignung einer scharfen, genauen Befehlsweise. Aber erst an den Turnwart selbst und Turnlehrer stellen wir ganz ähnliche Anforderungen, wie solche der Kriegsdienst an den Hauptmann der Compagnie stellt. Ja, der Turnwart bekleidet insofern ein noch viel schwierigeres Amt, weil sein Uebungskreis nicht durch Reglements und Instructionen auf gewisse Grenzen beschränkt ist, und weil ihm außerdem Eigenschaften des Geistes und — Herzens zur Seite stehen müssen, durch die allein er nur im Stande sein wird, größere, frei zusammen getretene, durch die Strenge der Kriegsgesetze nicht gebundene, Schaaren zu einem ersprießlichen Ziele hinzuleiten. Ueber einen solchen Turnlehrer spricht sich Jahn in seiner deutschen Turnkunst, Berlin 1816, Seite 215 ff. unter Anderem wie folgt aus:

„Ein Vorsteher einer Turnanstalt (Turnwart) übernimmt eine hohe Verpflichtung und mag sich zuvor wohl prüfen, ob er dem wichtigen Amte gewachsen ist. Er soll die jugendliche Einfalt hegen und pflegen,

daß sie nicht durch frühreife Unzeitigkeit gebrochen werde. Werdende Männer sind seiner Obhut anvertraut, die künftigen Säulen des Staates, die Leuchten der Kirche und die Zierden des Vaterlandes. Keinem augenblicklichen Zeitgeiste darf er fröhnen, keiner Rücksichtelei auf Verhältnisse der großen Welt, die oft im Argen liegt. Wer nicht von Kindlichkeit und Volksthümlichkeit innigst durchdrungen ist, bleibe fern von der Turnwartschaft. — Vom Schein muß der Turnlehrer abstehen, für die Außenwelt kann jeder Gaukler besser prunken; dennoch muß ein Turnlehrer vor allen Dingen bemüht sein, sich in den Turnübungen so viel Fertigkeit zu erwerben und zu erhalten, als seine Leibesbeschaffenheit erlaubt."

Jahn stellt sodann noch folgende 12 Forderungen: Ein Turnlehrer muß

1. der Jugend kein böses Beispiel geben weder auf noch außer dem Turnplatz;

2. sich während der Turnzeit aller solcher Genüsse enthalten, die der Jugend nicht geziemen, z. B. Tabak rauchen, Schnaps trinken u. a. dgl.;

3. sich nicht vornehmthuerisch und aufthuerisch gebärden, sondern stets leutselig sein und bleiben;

4. nicht zu spät auf den Turnplatz kommen, sondern wo möglich immer mit den Früheſten da sein;

5. als Gesetzbewahrer die Gesetze zuerst halten und sich nicht hoffärtig davon ausnehmen, sondern der strengste Richter gegen sich selbst sein;

6. es bei Leibe nicht allen Turnern zuvor- oder gleich thun wollen, sondern sich still und bescheiden ohne Lärm und Geschrei einturnen;

7. die Gespräche der Jugend so leiten, daß sie lehrreich und unterhaltend werden, und in Wort und Werk keinen Anstoß geben;

8. auch den Schein von Schulsteifheit vermeiden, und in seinem Betragen und Benehmen freundschaftlich mit Ernst und herzlich mit Würde sein;

9. es deutlich an den Tag legen, daß er von der Wichtigkeit der Sache begeistert ist, und nicht von feiler Selbstsucht und schnöder Eitelkeit getrieben wird;

10. mit seinen Schülern, Zöglingen und Anvertrauten zu leben verstehen und umzugehen wissen, daß sie ihn als Menschen lieben und als Mann achten;

11. die versteckten Eigenthümlichkeiten auffinden, die keimenden Tugenden pflegen und die hervorgesprossenen volksthümlich ausbilden;

12. als älterer Freund, Ordner, Schiedsrichter, Rathgeber und Warner unter den Turnern walten."

Welche von allen diesen durch Jahn hervorgehobenen Eigenschaften zugleich auch eine Zierde der Truppführer und Vorturner sein möchten, dies werden die Leser leicht herausfinden. Für Letztere möchten indeß noch folgende Anleitungen für die ersprießliche Führung ihres Amtes nicht überflüssig sein.

1. Auf das Zeichen zu gemeinsamer Aufstellung hat der Vorturner mitzuwirken, daß diesem pünktlich und allseitig Folge geleistet werde. Sein Platz ist auf dem rechten Flügel der Riege, während der ihm zugeordnete Stellvertreter, Anmann, den linken Flügel einnimmt.

2. Bei den Frei= und Ordnungsübungen Aller haben die Vorturner die richtige Ausführung in ihren Riegen durch Vorbild, Beispiel, leise Winke und Rügen begangener Fehler förderlichst zu unterstützen.

3. Wenn auch die Ordnung bei dem Riegenturnen eine losere sein kann und darf, als bei der Gemeinübung eines Trupps oder Aller, so muß doch die Aufstellung, der An= und Abgang der Einzelnen zur vorgeturnten Uebung stets mit dem gehörigen Schick stattfinden und unbeschadet der freien Aussicht und des unbehinderten Zuganges (Bahn frei!) nach dem Uebungsgeräthe; insbesondere darf der Verband der Riege durch Ausreißen nie aufgelöst werden. Nur der Vorturner und der von ihm zu etwaiger Hülfe und Unterstützung befohlene Anmann nehmen ihre Stellung außerhalb der Riege.

4. Der Vorturner vergesse nie, daß ihm zunächst Leib und Leben seiner Riegen=Turner anvertraut sind; durch strenge Aufsicht und sorgfältige Hülfen hat er jedem Schaden nach Kräften vorzubeugen.

5. Jede Uebung soll nicht allein mit gutem Anstande, Schönheit und Sicherheit mechanisch vorgeturnt, sondern auch benannt und, wo es nöthig erscheint, näher erklärt werden. Anfänger sind bei ihren Versuchen zum Nachturnen nicht zu übereilen, dagegen Geübteren elegantes und rasch Mann um Mann sich folgendes Turnen zu empfehlen, wobei die Reihenfolge am besten nach der Geschicklichkeit anzuordnen ist, damit durch die noch Unbeholfenen der glatte Gang der Uebungen nicht unterbrochen werde.

6. Bei Anfänger=Riegen ist sich streng an die Stufenfolge der Uebungen zu halten. Aber auch den zur zweiten und dritten Turnstufe vorgeschrittenen Riegen sind niemals sogenannte Gipfelübungen vorzuturnen, ohne vorgängige Einleitung durch einige entsprechende Vor= und Uebergangsübungen. Durch Beachtung der Theil II, 1 aufgestellten Grundsätze für die Methode des Turnbetriebes wird der Vorturner bald lernen, solche Uebergangsübungen (die in den Turntafeln unmöglich alle aufgezählt werden konnten) selbstständig aufzufinden.

7. Da unmöglich alle Turner einer Riege völlig gleicher Kraft und Anlage sein werden, so wird es vorkommen, daß Einzelne vorgeturnte Uebungen nicht sofort nachturnen können. Es gilt dann die Regel, daß der Vorturner gleichwohl die Uebrigen nach der Stufenfolge

weiter, den Schwächeren aber jedesmal, wenn ihn die Reihe trifft, die noch nicht geglückte Uebung derselben Gruppe wiederholt turnen läßt. Zeigt sich bei Mehreren noch eine gewisse Mangelhaftigkeit bei der Ausführung vorgeturnter Uebungen, so sind diese zwei-, drei- und mehrmals und so lange wiederholt vorzuturnen, bis die Darstellung wenigstens bei der Mehrzahl der Riege eine gelungene genannt werden kann. Es ist ein großer, aber weit verbreiteter Mißgriff, wenn Vorturner Uebung um Uebung ohne alle Wiederholung und Kritik gleichsam abordeln lassen, es mag gut oder schlecht geturnt werden.

8. Der Vorturner soll in der Regel ohne Buch und Turntafel, doch wohl vorbereitet vor seiner Riege erscheinen, nicht schulmeisterlich und kleinlich, aber auch nicht prahlerisch mit Schaustücken, die von der Riege wohl angestaunt, aber nicht nachgeturnt werden. Nur wenn es sich darum handelt, langwierige Vorübungen schmackhafter und verständlicher zu machen, mag es sich schicken, daß er die daraus in höherer Stufe zu entwickelnde Gipfelübung in vollendeter Darstellung voraus zeigt.

9. Wo es das Geräth erlaubt, ist zwischen Hang- und Stemm-, Kraft- und Gewandtheits-Uebungen abzuwechseln; also Mannigfaltigkeit der jedesmal durchzuturnenden Uebungsgruppen, doch ohne ein Zerfahren in zusammenhangslose, zufällig aufgegriffene Uebungen.

10. Wo es die Geräthe irgend zulassen, hat der Vorturner je Zwei, Mehrere, ja die ganze Riege in Gemeinübung zu bethätigen. In letzterem Falle, sowie auch, wenn er zum Auf- und Abmarsch oder zur Ausführung von Freiübungen (die nicht selten auch während des Geräthturnens als unmittelbare Vorübungen ihre nützliche Anwendung finden) der ordnenden Richt- und Befehlsworte bedarf, hat er sich einer deutlichen Betonung zu befleißigen, wobei mit gedehnten Worten die Uebung angezeigt, durch ein kurz ausgesprochenes Richtwort aber ihre Ausführung befohlen wird, z. B. „Hände faßt — an!" Fortgesetzte Ordnungs- und Freiübungen sind entweder mit Zählen (1, 2; 1, 2, 3; 1, 2, 3, 4 je nach dem Rhythmus) oder noch besser durch bezeichnende Worte (ab, auf; rechts, links, rechts; vor, z'rück; auf, ab) taktgerecht zu begleiten.

11. Endlich ist es Sache der Vorturner, gemeinsam mit den Truppführern und dem Turnwarte das Turnzeug gegen müßige und ungezogene Bummler, deren fast jeder Verein Etliche in der Zucht hat, in Obhut zu nehmen, sowie während der Turnkür überall helfend, belehrend, ermunternd, aber auch warnend da einzutreten, wo durch regellose Handhabung der Geräthe sich Gefahr zeigt, oder gar Unsitte und Rohheit die Ehre der Turnerschaft zu beflecken droht.

Vorturner zu beschaffen und im Amte zu halten, welche diesen 11 Anforderungen gewachsen sind, ist eine der wichtigsten Aufgaben eines Turnvereines. Wahl derselben durch Abstimmung Aller führt gar zu leicht zu Fehlgriffen, Mißgunst und Unfrieden. Dem Turnwarte, und wenn man will unter seinem Vorsitze der jeweilig bestehenden Vorturner-

schaft, bleibt am besten die Ernennung neuer Vorturner überlassen. Es muß die Stellung dieser Vorturnerschaft aber eine solche sein, die für die viele Beschwerde des Vorturneramtes einigermaßen entschädigt. Vereinigung derselben zu besonderen Stunden oder während der Turnkür zu gemeinsamer Uebung in den höheren Stufen unter Leitung des Turnwartes oder Turnlehrers wird sich, neben dem bereits oben angedeuteten Selbstergänzungsrechte, in dieser Beziehung wirksam zeigen.

9. Die Kunstsprache des deutschen Turnens.

Sowie das Gesammt-Turnwesen in die bereits oben näher gekennzeichneten Gruppen des Wehr-, Heil-, Schul-Turnens, der Schau-Gymnastik und des Volksturnens zerfällt, so haben sich hieran anschließend verschiedene sprachliche Ausdrucksweisen für oft ganz gleiche Leibesbethätigungen herausgebildet. Was der Soldat wenden heißt, nennt der Turner drehen; der Heilturner klaftert, der Jahn-Spieß'sche Schul- und Volksturner streckt die Arme seitwärts wagerecht; der Eine gymnasticirt, der Andere turnt; der Schau-Gymnastiker des Circus arbeitet sogar! Wer hilft aus dieser babylonischen Sprachverwirrung? Diese Frage hatte sich unter Anderen auch die erste allgemeine deutsche Turnlehrer-Versammlung gestellt, welche am 9. und 11. August 1861 in Berlin tagte, und es war Beschluß: bei dem Unterrichte und bei schriftstellerischen Arbeiten auf „Wassmannsdorff's Vorschläge zur Einheit in der Kunstsprache des deutschen Turnens, Berlin 1861," 10 Sgr., einzugehen. Dies ist denn auch in der vorliegenden Schrift nach besten Kräften geschehen. Da jedoch Wassmannsdorff nicht die Eitelkeit besitzt, der Schöpfer einer neuen Turn-Terminologie um jeden Preis werden zu wollen, wie die Vertreter der sogenannten rationellen, der Heil-, mitunter auch der Militär-Gymnastik; so hat er die reiche Ausbeute des Jahn'schen Turnsprachschatzes keineswegs ohne Weiteres über Bord geworfen oder verschwiegen, sondern vielmehr Hand in Hand mit Spieß, allerdings hier und da bessernd und berichtigend, kritisch fortgebaut. In diesem mitunter haarscharfen kritischen Aufbau finden denn allerdings eine Anzahl älterer, hier und da noch immer gangbaren Uebungsnamen und Redewendungen keine passende Stelle mehr. Eine Zusammenstellung der wesentlicheren dürfen wir den Lesern um so weniger vorenthalten, weil dadurch der Uebergang vom Alten zum Neuen zweckmäßig vermittelt und das Verständniß der neueren Turnschriften und so auch der vorliegenden selbst, wesentlich erleichtert wird. Aufgabe der Turnlehrer und Vorturner ist es jedoch, sich überall auch im mündlichen Verkehre der vereinbarten neuen Tunkunstsprache und der daraus entwickelten Uebungsbefehle zu bedienen, damit möglichst bald wenigstens die gesammte deutsche Vereins- und Volksturnerschaft sich auch in dieser Weise verstehen möge. Ob dann auch die Heil-, Vernunfts- (?) und

Militärturner so viel Selbstverleugnung haben werden, um sich der neuen Strömung anzuschließen? Hoffen wir es! Daß die empirischen Vertreter der Schau-Gymnastik in dem Circus, auf der Schaubühne und dem Tanzboden so schnell von ihrem herkömmlichen Kauderwelsch nicht ablassen werden, werden wir uns schon gefallen lassen müssen.

Zusammenstellung.

Beizubehaltende oder neu einzuführende Ausdrücke.	Dafür als falsch oder ungenügend nicht zu gebrauchen.
A. Turnlehre.	
Stemm- und Hangübungen . .	
Einzel- und Gemeinübungen . .	— Massenübungen.
Schul- und Kürturnen	Schule — turnen, Freiturnen.
Das Laufen ist eine Freiübung .	nicht Hauptübung.
Der Hang, das Liegen rc. . .	die hängende, die liegende Stellung.
Ordnungsübungen	taktische Uebungen.
Reigen	takto-gymnastische Uebungen.
B. Zu den Ordnungsübungen.	
Reihe	Glied.
Eine einzelne Flankenreihe . . .	Säule.
Stirnreihe	Front, eingliedrige Linie.
Vor-, hinter-, nebenreihen . .	vor-, hinter-, anreihen; desgl. aufreihen, auflaufen, ein- und ausreihen und rücken.
Neben-, Vor- und Hintergereihete (bezw. Mann beim Knaben- u. Männerturnen)	Neben-, Vor- und Hinter-Nummern.
Erster, Letzter	vorderer und hinterer Führer.
Links schwenkt um den rechten Führer rc.	links rückw. schwenkt rc.
1/4, 1/2, 3/4 Drehung	Wende, Kehre, Kehrwende.
Rechtsum — kehrt!	Rechts (l.) kehrt — um!
Erste, Zweite rc.	Einsen, Zweien oder Nummern rc.
Gegner und Nebner	Gegen- u. Nebennummern, vis-à-vis.
Gegen- und Nebenpaare . . .	Paar-Nummern.
Heerschaar, Banner, Fähnlein rc. .	Regiment, Bataillon, Compagnie rc.
Zugtheil (einer Riege entsprechend)	Section.
Säule, Viereck rc.	Colonne, Carrée rc.
Befehl	Commando.
Nebenreihen	Deployiren, aufmarschiren, ausrücken rc.

Im Winkelzug rechts oder links .	Mit Führer rechts oder links, Tête (r. od. l.) schwenkt.
Hinterreihen	In Reihen setzen, abbrechen, Colonne formiren ꝛc.

C. Zu den Freiübungen.

Freiübungen	Gelenkübungen.
Bewegen (der Glieder)	Führen.
Drehungen, drehen	Wendungen, wenden.
Kreisen	Rollen.
Wiegegang (Hupf)	Baskengang (Sprung).
Nachstellgang	Vorstellgang.
Kürgang	Feldschritt (od. „Gehen ohne Takt").
Kürstellung.	Rührt euch!
Zehen- u. Fersenstand u. Gang .	Ballen- und Hackenstand und Gang.
Quergrätschen	vor- und rückgrätschen.
Schulterheben und Senken . . .	auf- und abschultern.
Schulter vor- und rückbeugen (bewegen)	vor- und rückschultern.
Wagerechte, senkrechte Haltung (der Arme)	Wag-, Senk-Halte, Lage der Arme.
Armanziehen	Armanreißen.
Armkreisen	Mühle (der Arme).
Armkreisen mit beiden Armen oder Kreuzarmkreisen.	Kreuzmühle.
Hände auf die Hüften — stützt!	Hüftstütz der Hände oder Hüften fest.
Handflechte	Quadratgriff.
Rumpfwiegen und Rumpfschwingen	Rumpfwippen.
Knieewippen	Hockwippen.
Ganzes (tiefes Kniewippen) . .	Sitzhocken.
Kniebeugen	Hock- oder Sitzhockbeugen.
Hockstellung oder Stand . . .	Sitzhocke.
Knieheben	Oberschenkelheben.
Knieheben mit und ohne Schwung bis zum Anknieen an die Brust.	Knieanreißen, Knieschnellen, Auf- und Anknien, Aufwärtsbeugen des Knies.
Knieheben im Sprunge auf beiden und auf einem Fuße bis zum Anknieen an die Brust, kurz „Kniehebsprung."	Springschlag, Hinkspringschlag, Knieanschlaghüpfen ꝛc.
Knieheben im Laufe bis zum Anknieen an die Brust, kurz „Kniehieblauf."	Knieanreiß-, Knieanschlag-, Steig-Lauf.

Fersenheben	Unterschenkelheben.
Fersenheben mit und ohne Schwung bis zum Anfersen an das Gesäß.	An- und Aufferſen, Schlagen.
Fersenheben im Sprung auf beiden Füßen und auf einem Fuße bis zum Anfersen an das Gesäß, kurz „Fersenhebsprung."	Doppel- und Hinkschlag. Fersenanschlag-Hüpfen und Hinken.
Fersenheben im Laufe, mit Anfersen an das Gesäß, kurz „Fersenheblauf."	Anferslauf, Fersenanschlaglauf.

D. Für die Benennung der Geräthe.

Pferd (Roß, Sprungpferd) . .	Schwingel.
Pferdspringen	schwingeln, voltigiren, Schwingen am Pferd.
Kreuz	Kruppe.
Rundlauf	Kreisschwingel.
Schaukelringe	Streckschaukel, Ringschwebel.
Schaukelreck, Schaukelbarren . .	Schwebereck, Schwebebarren.
Hieraus noch zu bilden: Schaukel-Baum, -Brett, -Diele und Gangschaukel.	
Pfahlkopf	Gerkopf.
Schrägleiter, Kletterstange . . .	Klimmleiter, Klimmstange.
Schrägbaum, Seil, Stange (Lehnstange).	Enterbaum, -Seil, -Stange.
Wippe	Hang- und Stemmschaukel.
Der Hantel (Einzahl), die Hantel (Mehrzahl).	Die Hantel und Hanteln.

E. Zu den Geräthübungen.

Geräthübungen, Gerüstübungen .	Rüstübungen.
Rist-, Kamm-, Ellen-, Speichgriff, Zwangellengriff (Reck), Zwangkammgriff (Barren).	Auf-, Unter-, Ein-, Ausgriff 2c. verkehrter Untergriff.
Hangeln auf- und abwärts . .	Klimmen wechselhandig, Handgang.
Hangzucken mit beiden Händen, auf und abwärts.	Klimmen und hangeln gleichhandig, Doppelhandgang.
Hangzucken mit einer Hand an wagrechten und schrägen Geräthen.	(fehlt).
Stützeln auf wagrechten u. schrägen Geräthen.	Handeln, Stützeln, wechselhandig, an der Schrägleiter: Stemmen.
Stützhüpfen mit einem Arme . .	(fehlt).

Stützhüpfen mit beiden Armen .	Handeln, Stützeln, gleichhandig.
Knickstütz	Klimmstütz.
Stütz, Hang oder Klimmen:	
a. mit Kniehebhaltung der Beine	Hockklimmen.
b. mit Grätschhaltung " "	Grätschklimmen.
c. mit Fersenhebhaltung " "	Stützknien, Hangknien.
d. mit Vorspreizhaltung " "	Stützsitz, Hangsitz, Sitzklimmen.
Sprung zum oder in den Stütz, Sitz, Hang.	Stützspringen, Sitzspringen 2c.

Sitzwechsel ist bis auf Weiteres für alle örtliche Veränderungen im Sitzen ohne Rücksicht darauf, ob damit a. nur der Ort, nicht aber die Art (Wechselsitz), oder b. auch gleichzeitig die Art (eigentlicher Sitzwechsel) gewechselt wird, beibehalten.

Aufstemmen (am Reck 2c.) . . .	Stemmen.
Armwippen im Hang oder Hangarmwippen (mit näherer Bezeichnung der Arten).	Ziehklimmen und Klimmziehen.
Armwippen im Stütz oder Stützarmwippen (mit näherer Bezeichnung der Arten).	Anmunden und Stützknicken.
Abschwingen	Abwippen und Wippe.
Streckhang und Beugehang . .	Langhang und Klimmhang.
Streckstütz und (Beuge- oder) Knickstütz.	
Hangeln und Hangzucken im Liegehang (schräge Leiter).	Ziehen.
Stützeln und Stützhüpfen im Liegestütz (schräge Leiter).	Stemmen.
Liegehangeln	Entern.
Rücklings- und Vorlingswage . .	Rücken- und Vorderwage.
Aufsprung und Niedersprung (Hochspringen 2c.).	Absprung und Niedersprung (Absprung behält seine Bedeutung eines Sprunges von einem Gegenstande fort, z. B. von der Stufe des Tiefspringels, von dem Sprungbrett 2c.).
Aufspringen (Pferd)	Hüpfen.
Sprung mit geschlossenen Füßen; mit gleichen Füßen, mit Beinschluß.	Schlußsprung, beidbeiniger Sprung.
Sprung mit einem Beine . . .	einbeiniger Sprung.
Flankensprung, Flanke	Zwittersprung.
Kehraufsitzen	Jungfernsprung.
Vorschwingen (Pferd- 2c.) des Beines	Vorschweben des Beines.
Schwebestütz, Quer-Schwebestütz .	Stützschwebe, Reitstützschwebe 2c.

Schwebestütz mit Hockhaltung, mit Grätschhaltung 2c.	Hockschwebe, Grätschschwebe 2c.
Bewegen der Beine in wagerechter Ebene oder Lage	Wageschweben der Beine und Arme.

Wellen sind ein- oder mehrmalige Umschwünge mit Sitz, Knie- oder Ristlhang, gewöhnlich mit Hand- oder Armanlegung an die Reckstange 2c. Felgen desgl. im Stütz; Speichen desgl. im Unter- oder Oberarmhang.

Schrägwelle (Reck)	Welle mit aufgelegtem Arme.
Speiche rückl., Speiche vorl. (Reck)	Armwelle, Speiche.
Felge, Bauchfelge, Riesenfelge (Reck)	Felge, Bauchwelle, Riesenwelle.
Schwingen (für pendelartig hin und her gehende Bewegungen im Hang und Stütz).	Wippen.
Wippen (für auf und niedergehende Bewegungen). Wippschwingen am Barren.	Knickschwingen.
Schaukeln (für pendelartig hin und hergehende Bewegungen, wobei das Geräth mitpendelt).	Schwingen.

F. **Zu den Fechtübungen** (als Probe).

Gewehrfechten	Bayonnetfechten.
Kürfechten (Gegensatz: Schulfechten)	Contra-Fechten.
Rist und Kamm	Terz und Quart.
Kopf-, Brust-, Seiten-, Bauchhieb	Prim, Quart, Terz, Cercle.
Schulter-, Achsel-, Tiefbrust-, Hüfthieb.	Hoch-Quart, Hoch-Terz, Tief-Quart, Demi-Cercle.
Degen (Fechtel)	Rappier.
Deckung	Parade.
Sitzt!	touché! 2c.

10. Die drei Turnstufen und die Werthabschätzungen turnerischer Leistungen.

Ein schul- und kunstgerechter Fortgang der Leibesübungen vom Leichten zum Schwierigen bedingt die Aufstellung einer Reihe von Uebungs-Stufen. Nur wer sich in eine Stufe vollständig eingeturnt hat, darf zu der nächstfolgend höheren übergehen, wenn nicht Gefahr entstehen und Oberflächlichkeit und Einseitigkeit Platz greifen soll. Eiselen hat seiner Zeit 4 solcher Turnstufen aufgestellt, wenn man will, sogar 5. Andere sind ihm hierin gefolgt: Schreiber dieses selbst in seinem älteren Turnbüchlein. Die Erfahrung hat indeß gelehrt, daß man mit 3 Turnstufen

wohl ausreicht, entsprechend den geläufigen Ausdrücken: „gering", „mittelmäßig" und „gut". Was über gut hinausgeht, als „ausgezeichnet" und vollendet, würde dann immer noch eine vierte Stufe bilden, deren Angehörige als Vor- und Wett-Turner in mehr selbstständiger Weise nach immer höheren Zielen zu streben hätten.

Den im Verlaufe des vorliegenden Werkes zur Sprache kommenden Uebungen sind, wo es nöthig schien, in Klammern römische Ziffern, I, II, III oder IV beigesetzt, welche die Stufe bezeichnen, welcher die betreffende Uebung angehört: ein Wink für Vorturner, die es vorziehen möchten, namentlich in vorgeschritteneren Riegen der im 2. Haupttheile dieses Buches gegebenen Aufstellung von Uebungsgruppen mit zugehörigen Vor-, Uebergangs- und Gipfel-Uebungen zu folgen.

In einem wohlgeordneten Turnvereine werden sämmtliche Mitglieder nach den Turnstufen eingetheit; jeder neu Eintretende erhält demgemäß sofort seine Stelle in einer, seinem Maße von Kraft und Geschicklichkeit entsprechenden Riege. Besäße er übrigens noch so treffliche Anlagen, wäre aber durchaus Neuling im Turnen, so müßte er gleichwohl, wenn auch schneller, zuvor die 1. Stufe durchlaufen, um in die 2. und 3. vorrücken zu können. Gewöhnlich hat es der Turnwart bei der Eintheilung der Riegen mit Leuten zu thun, die schon in der Schule oder sonst geturnt haben; nicht selten überschätzen oder unterschätzen die Leute ihre Kräfte, so daß eine Eintheilung auf bloße mündliche Angaben hin häufig zu Mißgriffen führt. Das Probeturnen einzelner Paradeübungen ist gleichfalls für die Beurtheilung des ganzen Mannes kein hinlänglich sicherer Anhaltspunkt. Daher habe ich auf Mittel und Wege gesonnen, wie eine möglichst genaue Werthabschätzung der jeweiligen Muskelkraft eines Menschen ganz absolut und zur unmittelbaren Vergleichung mit Aelteren und Jüngeren, Größeren und Kleineren, Leichteren und Schwereren zu erlangen wäre, und bin nach manchen Versuchen auf folgende, durch viele Jahre vollständig bewährte einfache Methode gekommen.

Die Streckmuskeln des Armes und ein Theil der Nacken- und Rückenmuskeln werden geprüft durch Stütz-Armwippen (sonst Anmunden, Stützknicken rc.) bis zum Anmunden (oder Ankinnen) an die stützende Hand am Barren. Für ein jedesmaliges solches Armwippen, das selbstverständlich ohne Zwischenruhe bis zur Erschöpfung der Kraft fortgesetzt werden muß, werden 2 Punkte gerechnet; gelingt, was bei Anfängern häufig, nur das Senken (Niederwippen) bis zum Knickstütz sicher, fehlte aber die Kraft zum Wieder-Erheben (Aufwippen), so wird nur 1 Punkt gezählt, was auch geschieht, wenn vorher schon mehrere vollständige Wippbewegungen erfolgt waren, die schließlich mit einem Aufwippen bis zu halber Streckung der Arme enden.

Die Beugemuskeln des Armes und ein Theil der Brustmuskeln werden geprüft durch Hang-Armwippen (sonst Ziehklimmen, Klimmziehen) bis zum Ueberschauen (oder Anmunden wenn man will) am Reck.

Für ein jedesmaliges solches Armwippen werden 2 Punkte gerechnet, gelingt dasselbe nur halb, dann 1 Punkt. Mehr als ein solches Armwippen darf jedoch weder am Reck, noch am Barren in Anschlag gebracht werden.

Die sämmtlichen Streck- und Beugemuskeln der Beine, nebst einem Theile der Bauchmuskeln werden geprüft durch Fersenhebsprung (sonst Doppelschlag). Es ist dies ein Aufhüpfen aus der Grundstellung mit Fersenheben zu jedesmaligem Anschlage beider Fersen an das Gesäß. Ein Sprung ohne solches kräftiges, hörbares Anschlagen zählt nicht; jedem Sprunge geht ein Vorsprung an Ort vorher. In der Regel werden Neulinge diese Probe am besten bestehen, da wegen des trotz Eisenbahnen und Fuhrwerks immer noch verhältnißmäßig stärkeren Gebrauches der unteren Glieder im Gegensatze zu den viel weniger in Anspruch genommenen oberen, die Beine der jungen Mannschaft noch nicht so ganz in dem erbärmlichen Zustande sind, wie gewöhnlich die Arme. Weil es aber Aufgabe des Turnens ist, Gleichmäßigkeit in der Körperbildung zu erstreben, ein noch so tüchtiger Springer mit schwachen Armen aber gleichwohl mit der ersten Turnstufe zu beginnen hat, so werden nur so viele durch den Fersenhebsprung gewonnene Punkte in Rechnung gebracht, als deren bereits in den beiden Arten des Armwippens am Barren und am Reck erlangt worden sind.

Der Gang der Prüfung ist hiernach folgender. Der Turnwart, Turnlehrer, oder ein verläßiger Vorturner turnt seiner Prüfungs-Riege zuerst am Barren das Stütz-Armwippen vor, wobei er auf die Nothwendigkeit eines vollständigen Niederlassens aus dem Armstreck- in den Knickstütz, verbunden mit einem Anmunden (Ankinnen) an eine Hand (es wird immer je nur an einer Hand angemundet, doch bei jedem Wippen damit gewechselt), aufmerksam macht. Die zu Prüfenden turnen alsdann nach besten Kräften nach und merken sich ihre jedesmaligen, durch den Vorturner laut zu verkündenden Leistungen. Hierauf begibt sich die Riege an das sprunghoch gestellte Reck, woran der Vorturner aus dem Hand-Streckhang mit Ristgriff bis zum Ueberschauen (Anmunden) mehrmals langsam auf- und niederwippt und darauf aufmerksam macht, daß bei dieser Probe weder ein schnelles Wippen mit Ruck noch auch stoßende Beinbewegungen erlaubt seien und das Senken (Niederwippen) jedesmal zu völliger Armschlaffung zu erfolgen habe. Dies geschehen, stellt sich der Vorturner seiner Riege gegenüber so auf, daß er die überschauenden Augen genau beobachten kann, um sofort die Uebung abbrechen zu lassen, wenn jenes Ueberschauen nicht mehr stattfindet. Auch hier wird die jedesmalige Leistung durch den Vorturner laut verkündet und von den Betreffenden gemerkt. Mit dem nun folgenden Fersenhebsprung, wozu ein fester Boden ausgesucht werden muß, beginnt zugleich die Berechnung der sogenannten Kraftzahlen für jeden zu prüfenden Turner. Der zur Uebung Antretende hat nämlich zuvor die Zahl seines Armwippens

am Barren (z. B. 6 mal) und am Reck (z. B. 7 1/2 mal) anzugeben, was zusammen 13 1/2 gibt. Nach Obigem zählt ein jedes vollständiges Armwippen 2 Punkte, macht also 27 Punkte. Ebenso viele Fersenhebsprünge werden sodann noch angefordert und auch gewöhnlich geleistet, wofür dann noch 27 Punkte zugezählt werden. Die Kraftzahl stellt sich in diesem Falle somit auf 54. Hätte der zu Prüfende — was bei kräftigen Turnern mit stark entwickelter Muskulatur der Arme und der Brust zuweilen der Fall ist — seine durch die Kraft des Oberkörpers erreichte hohe Punktzahl von vielleicht 100 durch Fersenhebspringen nicht erreicht, so würde ihm eben nur die gewonnene Zahl zugezählt werden. Gegentheils — was in der Regel der Fall ist — hätte der zu Prüfende in obigem Falle mehr als 27 Fersenhebsprünge zu Stande gebracht, so würde zwar alles Mehr dankbar anerkannt, aber nicht gerechnet werden. Die Kraftzahl würde sonst nicht einen Zustand gleichmäßiger Muskelentwickelung ausdrücken, sondern eine Einseitigkeit der Ausbildung, die eben auf dem Turnplatze vermieden werden soll.

Die Erfahrung hat gelehrt, daß bei einer solchen Prüfung unter 25 Punkte für eine geringe, 25 bis 75 Punkte für eine mittelmäßige und über 75 Punkte für eine gute Leistung gelten, ganz den drei Turnstufen entsprechend, die wir aufgestellt haben. Wird die Prüfung am Anfange jedes Turnhalbjahres vorgenommen, so ergibt sich daraus ein sicherer Anhaltspunkt für die Riegeneintheilung, sowie ein Einblick in die Steigerung oder Verringerung des Kraftzustandes jedes Einzelnen. Würde man sich allerwärts diese Prüfungsweise aneignen, so genügte die einfache Angabe der Kraftzahl, um jedem Turner sofort aller Orts seine richtige Stelle anzuweisen. Auch bei der Eintheilung großer Massen auf Turnfesten würde eine gleichmäßige Durchführung solcher Prüfungen als Vorarbeit trefflich zu Statten kommen.

Wenn sich nun auch die soeben vorgeschlagene Prüfungsweise wegen ihrer Kürze, Einfachheit und leichten Ausführbarkeit zu allgemeinster Einführung für die nächsten praktischen Zwecke des Turnbetriebes empfehlen dürfte, so schließt dies doch andere, schärfere, wenn auch umständlichere Methoden nicht aus, wenn es sich darum handelt, für weitergehende Zwecke einer vollständigeren Uebungsstatistik tabellarisch-schriftliches Material oder für die größere oder geringere Brauchbarkeit einer Mannschaft für gewisse anderweite praktische Lebenszwecke einen Maßstab der Beurtheilung zu gewinnen. In letzterer Beziehung haben wir hier zunächst den Kriegsdienst und den Feuerwehrdienst vor Augen. Wenn es, wie zu erwarten, dahin kommen sollte, daß man solchen Rekruten, die bei ihrem Eintritte in das Heer einen gewissen Grad körperlicher und sonstiger Vorbildung für den Kriegsdienst nachzuweisen vermögen, eine verhältnißmäßige Kürzung ihrer kriegerischen Lehrzeit (Dienstzeit, Präsenzzeit) gerechter Weise bewilligt; so wird man auch eine Prüfungsweise aufstellen müssen, durch welche die Grade der Vorbildung genau bestimmt werden, wonach der größere

oder geringere Abzug von der normalen Kriegslehrzeit zu geschehen haben wird. Diese Prüfungsweise würde sich zu erstrecken haben auf:

1. Dauergang ohne und mit Belastung;
2. Dauerlauf, desgl.;
3. Schnelllauf;
4. Sturmlauf gegen steile Böschungen;
5. Hochsprung, ohne und mit Gewehr;
6. Weitsprung, desgl.;
7. Klettern und Hangeln (aufwärts) am Seil, und an der Stange und Leiter, sowie Klettern am Mast;
8. Ueberklettern der Kletterwand (Mauer);
9. Ueberspringen fester Gegenstände mit Handstütz (Pferd, Sprungtisch, Stemmbalken ꝛc.);
10. Handstützeln auf dem Stemmbalken;
11. Schwebegehen ohne und mit Belastung;
12. Heben und Tragen schwerer Lasten;
13. Werfen mit Kugel und Lanze;
14. Ringen.

Die nähere Ausführung, wie in allen diesen Uebungsgegenständen die Punktzahlen für die Leistungsfähigkeit festzustellen sein werden, mag zur Zeit noch unterbleiben. Dagegen dürfte es den Turnvereinen erwünscht sein, über die Prüfungsweise der mit ihnen bereits in vielfacher Beziehung stehenden Feuerwehren Näheres hier zu finden. Kluge, dem die turnerische Einübung der Berliner Feuerwehr obliegt, hat hierüber in der Deutschen Turnzeitung vom Jahre 1860, Seite 114, eine genaue Beschreibung gegeben, die mit einigen turnsprachlichen Abänderungen und gelegentlichen Bemerkungen versehen, im Wesentlichen wortgetreu hier folgt:

Bei der Aufnahme neuer Mannschaften in den Feuerwehrdienst, zu welchem stets ein übergroßer Andrang war,*) genügte sonst nur ein Nachweis, daß der Mann ein Bauhandwerker sei und gute Führungsatteste beibrachte; ferner, daß er vom Arzte für gesund und daher brauchbar erklärt war. Viele ungeschickte, steife, schwächliche und geistig verkümmerte Männer wurden aufgenommen und uns dann zum Einexerciren und zum Turnen übergeben. Jetzt ist das anders. Jeder, der in diesen Dienst treten will, muß sich in Bezug auf seine körperlichen Fähigkeiten prüfen lassen und hierbei eine bestimmte Qualificationsnummer (entsprechend unserer Kraftzahl) erwerben, die ihn nicht nur für brauchbar erklärt, sondern auch, je nachdem sie gut ausfällt, ihm sofort eine angesehene Stellung im Corps verschafft und ihn empfiehlt.

Die 10 Prüfungsgegenstände, die er zu leisten hat, steigern sich in 4 Nummern, in 0, 1, 2 und 3, und wird also je ein höherer Grad der Leistung mit einer höheren Nummer bezeichnet.

Diese Prüfungsgegenstände beziehen sich auf die Beuge- und Streckkraft der Arme und Beine, auf die Dauerkraft der Brust- und Schultermuskeln, auf die Bewegungsfähigkeit der Hüft- und Fußgelenke, auf die Geschicklichkeit des ganzen

*) Die Berliner Feuerwehr wird für ihre Dienstleistungen entsprechend bezahlt.

Körpers und auf die Anstelligkeit und das Auffassungsvermögen des Mannes. Sie sind folgende, und werden — nachdem der Mann gemessen worden ist — von einem hülfeleistenden Vorturner erst dem Prüfenden deutlich vorgemacht.

1. Seitgrätschstellung der Beine. Ein Maßstab wird auf die Erde gelegt. Der Mann stellt den einen Fuß fest an das Ende des Stabes, mit der Fußspitze ihn berührend, auf, und schreitet mit der anderen Fußspitze am Stabe entlang, so weit es ihm bei ganz gestreckten Knieen möglich ist. Hierbei müssen die Sohlen fest und flach aufstehen, die Füße gleichlaufend und rechtwinkelig gegen den Maßstab gestellt werden; der Oberkörper aufgerichtet. Die Entfernung der beiden äußeren Fußkanten von einander wird nun am Maßstabe abgelesen.

Nr. 0 erhält, wer 9 Zoll weniger als die eigene Körperlänge grätscht,
" 1 " " 6 " " " " " " " ,
" 2 " " 3 " " " " " " " ,
" 3 " " die eigene Körperlänge grätscht.

2. Das Rumpfvorbeugen. Der Mann sucht in Grundstellung, aus dem Armhochreichen und bei völlig gestreckten und geschlossenen Beinen durch allmäliges Vorbeugen des Oberkörpers die Erde mit den ausgestreckten Fingern dicht vor den Füßen zu berühren. Gelingt dies, so versucht er es mit den festgeballten Fäusten, und gelingt auch dies, mit den ganzen Handflächen, wobei ihm etwas Schwung gestattet wird.

Nr. 0 erhält, wer nicht an den Erdboden anfingern kann,
" 1 " " an den Erdboden anfingern kann,
" 2 " " " " " anfausten " ,
" 3 " " " " " anhanden " .

3. Die Zwangstellung. Der Mann wird wieder an den auf der Erde liegenden Maßstab gestellt; er nimmt hier, dicht am Stabe stehend, Zwangstellung (Auswärtsstellung) der Füße bei geschlossenen Fersen und gebeugten und weit geöffneten Knieen ein. Aus dieser Stellung sucht er nun langsam die Kniee zu strecken bis zum völligen Schließen, mit möglichster Beibehaltung der Füße in ihrer Zwangstellung. Der Winkel der Füße, in dem er bei geschlossenen, gestreckten Knieen stehen bleibt, wird gemessen; dreimaliger Versuch ist gestattet, und muß das Stehen ganz frei, ohne Anhalten stattfinden.

Nr. 0 erhält, wer nicht in ein und einer halben Winkelstellung stehen kann,
" 1 " " in ein und einer halben Winkelstellung stehen kann,
" 2 " " in ein und dreiviertel Winkelstellung stehen kann,
" 3 " " in doppelter Winkelstellung stehen kann.

4. Das Stemmstrecken eines Beines. Der Mann stellt den einen Fuß mit der ganzen Sohle auf einen kniehohen Tritt, hebt, so sich niederhockend, das andere Bein zu möglichst wagerechter Haltung nach vorn und sucht sich nun bei senkrechtem Oberleibe durch Stemmstrecken des gebogenen Kniees in den Streckstand zu erheben. Je nachdem sich sein Uebungsbein gar nicht streckt, oder zum rechten Winkel oder ganz, erhält er die Nummer 0, 1 oder 2; Nr. 3 kann er nur erhalten, wenn er das Stemmstrecken aus dem Hockstande auf den Zehen (also mit gehobener Ferse) ausgeführt. Auch muß er die Uebung sowohl rechts- wie linksbeinig machen; wo nicht, erhält er eine Nummer niedriger.

Nr. 0 erhält, wer nicht aus dem Hockstande auf einer Sohle zum Streckstande gelangen kann,
" 1 " wer nur zur Winkelhaltung gelangen kann,
" 2 " wer zum vollen Streckstande gelangt,
" 3 " wer aus dem Zehenhockstande zum vollen Streckstande gelangt.

5. Das Beugehalten des belasteten Unterbeines. Der Mann wird an einen feststehenden Ständer geführt, woran er sich halten kann. Er muß nun bei geschlossenen Oberbeinen das eine Unterbein hebbeugen bis zu einem möglichst

spitzen Winkel. Der Vorturner tritt seitlings neben ihn, stellt seinen Fuß dicht am Schenkel auf das aufgehobene Unterbein, faßt des Mannes Schulter und hebt sich in den Stand. Je nachdem nun das tragende Unterbein des Mannes mehr oder weniger durch diese Last hinabgedrückt wird, erhält derselbe eine Nummer. Dann wird die Uebung mit dem anderen Beine angestellt; ist ein Bein schwächer als das andere, so erhält der Mann eine Nummer weniger.

Nr. 0 erhält, wer einen gleich schweren Mann nicht auf dem Unterbein tragen kann,
„ 1 „ wer einen gleich schweren Mann in halber Winkelhaltung tragen kann,
„ 2 „ wer einen gleich schweren Mann in ganzer Winkelhaltung tragen kann,
„ 3 „ wer einen gleich schweren Mann über ganzer Winkelhaltung tragen kann.

6. Hang-Armwippen (Klimmziehen, Ziehklimmen). Ausführung wie oben bereits bei der Anweisung zur Ermittelung der allgemein turnerischen Kraftzahlen beschrieben.

Nr. 0 erhält, wer weniger als $2^1/_2$mal am Reck bis zum Ueberschauen armwippt,
„ 1 „ wer es $2^1/_2$mal kann,
„ 2 „ „ „ $4^1/_2$ „ „ ,
„ 3 „ „ „ $6^1/_2$ „ „ .

7. Stütz-Armwippen (Stemmstrecken der Arme, Anmunden) Ausführung wie oben beschrieben.

Nr. 0 erhält, wer weniger als $4^1/_2$mal am Barren bis zum Anmunden armwippt,
„ 1 „ wer es $4^1/_2$mal kann,
„ 2 „ „ „ $6^1/_2$ „ „ ,
„ 3 „ „ „ $9^1/_2$ „ „ .

8. Das Werfen und Fangen (nach dem Ballkorb). Der Mann wird an den 16 Fuß hoch gestellten Ballkorb geführt (Beschreibung siehe im Abschnitt: Der Turnplatz und die Geräthe), woselbst sich ihm der Vorturner gegenüber stellt. Beide versuchen nun durch gegenseitiges Hin- und Herüberwerfen den Ball in den Korb zu bekommen, wobei der Mann sich bemühen muß, den zurückgeworfenen Ball stets zu fangen; je geschickter er sich hierbei anstellt, desto besser wird seine Nummer.

Nr. 0 erhält, wer den Ball unter 24mal nicht 1mal in den Korb wirft und selten fängt.
„ 1 „ wer den Ball unter 24mal nur 1mal in den Korb wirft und öfters fängt.
„ 2 „ wer den Ball unter 24mal nur 3mal in den Korb wirft und öfter fängt.
„ 3 „ wer den Ball unter 24mal wenigstens 6mal in den Korb wirft und öfter fängt.

Hierzu hätten wir zu bemerken, daß — wo eine Ballkorbeinrichtung fehlt — mit gleichem Nutzen Reife von 1 Fuß Durchmesser nach einem etwa 12 bis 16 Fuß hoch an einer Leiter, Wand oder dergl. angebrachten, 1 Fuß langen, schräg aufwärts gerichteten Zapfen geworfen werden können. Wer unter 24 Reifen, die nach einander zu werfen sind, nur 3 zum Einhängen bringt, erhält 0, wer 4—6 = 1, wer 7—12 = 2, wer über 12 = 3.

9. Das Gewichthalten auf Dauer. Die Gewichte sind 10 Pfund schwere Hantel, welche der Mann auf den Befehl „auf!" schnell mit ganz gestreckten Armen ristgriffs in Seitlings-Wagehaltung bringen und so lange als möglich in dieser erhalten muß. Die Sekunden werden vom Vorturner laut gezählt, und

dem Uebenden vorher gesagt, welche Nummer er nach so und so viel Sekunden erhält. Die Uebung endet, sobald nur ein Arm unter die Wagehaltung sinkt oder gebogen wird.

Nr. 0 erhält, wer 10 Pfund in jeder Hand in Wagehaltung nicht 20 Sekunden halten kann,
„ 1 „ wer 10 Pfund in jeder Hand in Wagehaltung über 20 Sekunden halten kann,
„ 2 „ wer 10 Pfund in jeder Hand in Wagehaltung über 35 Sekunden halten kann,
„ 3 „ wer 10 Pfund in jeder Hand in Wagehaltung über 50 Sekunden halten kann.

10. Das Freiüben. Hierbei soll endlich der Mann zeigen, wie weit sein schnelles Auffassen reicht. Der Vorturner stellt sich vor den zu Prüfenden, macht ihm eine Freiübung einmal vor und auf den Befehl „übt!" muß nun die Freiübung nachgemacht werden, erst eine einfache und, führt er diese richtig aus, eine zusammengesetzte. Je nachdem er diese mehr oder weniger richtig nachmacht, erhält er eine Nummer.

Nr. 0 erhält, wer keine einfache Freiübung richtig nachmachen kann,
„ 1 „ wer 3 leichte einfache Freiübungen richtig nachmachen kann,
„ 2 „ wer 3 zusammengesetzte Freiübungen nur mit geringem Fehler nachmachen kann,
„ 3 „ wer 3 zusammengesetzte Freiübungen ohne Fehler nachmachen kann.

Die sämmtlichen Ergebnisse der Prüfung werden in eine Tabelle eingetragen und die gegebenen Nummern zusammengezählt. Ihre Summe ergibt die Kraftzahl (Qualifications-Nummer) des Betreffenden, die mit 30 vorzügliche, 20 recht angemessene, mit 15 aber gerade noch Brauchbarkeit für den Feuerwehrdienst anzeigt.

So weit Kluge. Ob nicht auch noch eine Probe auf dem hochgestellten Schwebebaum oder der Rahe im Gehen, Hand-Stützeln und Ueberrutschen anzustellen sein möchte, sowie im Fersenhebspringen, wäre zu erwägen.

War oben die einfachste, überall frei ohne Tinte und Feder zu bewerkstelligende Ermittlung von Punktzahlen zur Bezeichnung turnerischer Kraftleistungen bereits dargestellt, so fahren wir jetzt fort, indem wir auch den zusammengesetzteren, auf einem reicheren Uebungsmaterial beruhenden Methoden die gebührende Aufmerksamkeit schenken. Hier ist es unter Anderen (z. B. Anton Schießl in Botzen, T.-Zeit. 1863 S. 227, Dr. med. Meding in Frankenberg T.-Zeit. 1864 S. 366, F. Hesse in Dresden T.-Zeit. 1863 S. 131, Gust. Feyerabend in Teschen T.-Zeit. 1864 S. 377, Carl Lemke in Hameln T.-Zeit. 1865 S. 9 u. 122,) besonders Wilh. Angerstein, der sich in der Aufstellung gewisser Probeübungen zur Beurtheilung und Vergleichung turnerischer Leistungen am weitgehendsten versucht hat. (Vergl. dessen Aufsätze in der T.-Zeit. 1863 S. 66, S. 90 und 1864 S. 313, 326 und 337) und welcher, nachdem Name, Beruf, Geburtstag, Größe in rhein. Zollen und Schwere des Uebenden in Zollpfund notirt, folgende Uebungen vorschlägt.

I. Freiübungen, a) Seitgrätschstellung der Beine (s. Nr. 1 oben bei Kluge) b) Rumpfbeugen vorwärts (Nr. 2 das.), c) Zwangstellung (Nr. 3 das.), d) Stemmstrecken eines Beines (Nr. 4 das.), e) Beugehalten des belasteten Unterbeines (Nr. 5

das.). II. Freihochspringen, a) mit geschlossenen Beinen aus dem Stand, b) gewöhnlicher Hochsprung mit Anlauf (1 F. springt auf, beide F. nieder), c) Laufsprung (1 F. springt auf und 1 F. nieder). III. Frei-Weitspringen, a) b) c) wie bei II. IV. Bockspringen, hoch und weit ohne und mit Anlauf; die Länge und Breite des Körpers des Bocks ist zu notiren, bei dem Weitsprung die Entfernung der hohen Kante des Sprungbrettes vom Bock, wobei dieser selbst stets auf 48 Z. rhein. gestellt sein soll. V. Sturmspringen hoch mit Angabe der Länge des Brettes; nur ein Fuß auf das Brett, Höhe von der oberen Kante (die frei zu überspringen ist) zum Boden zu messen. VI. Riesensprung mit einmaligem Griff auf den Hals des Pferdes, dessen Länge und Halshöhe notirt wird. VII. Stabspringen, hoch und weit, rechts und links (Angerstein will, daß dabei stets eine halbe Drehung stattfinde, welchem beizupflichten ist). VIII. Stütz-Armwippen, und zwar a) mit Anmunden vor und b) hinter der Hand. IX. Hang-Armwippen, a) mit Kamm- b) mit Ristgriff. X. Steinstoßen mit ⅓ Zollzentner schwerem Stein (Kugel). XI. Schnelllauf in einer x F. langen Bahn in x Secunden. XII. Heben und Ziehen am Federkraftmesser, nach Pfunden zu notiren. XIII. Seitw. Wagerechthalten der mit dem Kastenkraftmesser (dafür dient auch Einsatzgewicht) belasteten Arme: a) rechter Arm, b) linker Arm, c) beider zugleich mit 10 Pfund belastet wie viel Secunden lang.

Angerstein selbst glaubt dem guten Willen der Turnvereine die regelmäßige Durchführung so umfassender Probeübungen zum Behuf einer darauf zu gründenden Statistik der Leistungsfähigkeiten zutrauen zu dürfen. Und es wäre in der That zu wünschen, daß dergleichen oder ähnliche Aufzeichnungen überall gleichmäßig geschähen. Der Ausschuß der deutschen Turnvereine ist jedoch nur theilweise auf Angersteins Vorschläge eingegangen, indem er zur Aufstellung einer gleichmäßigen allgemeinen Statistik der Körperbeschaffenheit und Leistungsfähigkeit sämmtlicher Turnvereins-Mitglieder (s. das 2. statistische Jahrbuch von 1865) ein Schema aufgestellt hat, welches sich für's Erste nur auf einen engeren Kreis von Hauptübungen beschränkt. Ein Abdruck dieses Schemas nebst Gebrauchsanleitung folgt hier unten:

Anleitung zur Ausfüllung des Schema's zur Statistik der Körperbeschaffenheit und Leistungsfähigkeit.

In der Ueberschrift über dem eigentlichen Schema ist, im Falle die unten Verzeichneten erwachsene Vereinsturner sind, das Wort „Turnschüler" zu durchstreichen, und ebenso wird, wenn die Geprüften Turnschüler waren, das Wort „Turner" fortgestrichen. Turner und Turnschüler sind in **keinem** Falle in **dasselbe** Schema einzutragen, sondern für diese beiden Kategorien stets verschiedene Schemata zu nehmen, wenn dieselben auch nicht ganz benutzt werden.

Wenn es die Verhältnisse nicht gestatten, sämmtliche Turner des betreffenden Vereines (resp. Schulturnanstalt) zur Statistik heranzuziehen, so ist dafür Sorge zu tragen, daß nicht einseitig etwa nur die Best- oder Geringstausgebildeten, sondern Leute möglichst verschiedener Turnfertigkeit den Messungen unterzogen werden. Die bestausgebildeten Turner resp. Turnschüler sind voranzustellen.

Sodann ist darauf zu achten, daß die Turner sich nicht unmittelbar vor der Prüfung durch anstrengendes Turnen ermüden; die Prüfung ist womöglich nach den verschiedenen Leistungsarten getrennt, auf mehrere Tage zu vertheilen und vor dem allgemeinen Turnen vorzunehmen: z. B. an einem Tage Armwippen im Hang und Weitspringen, an einem anderen Armwippen im Stütz und Hochsprung 2c.

Bericht über Körperbeschaffenheit und Leistungen

(Name des Vereins)

von { .... Turnern des ....

(Name der Turnschule)

.... Turnschülern der ....

(Name des Ortes) (Name des Kreises)

zu .... im ten Turnkreise ....

nach einer in den Tagen vom .... bis .... 186 abgehaltenen Turnprüfung.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.		10.	11.		12.	
Laufende №	Name	Bürgerlicher Beruf oder Stand	Jahre alt	Zoll-Pfund schwer	Rhein. Zolle groß	Bemerkung über den Körperbau	Turnzeit	Armwippen im Hang		Armwippen im Stütz	Weitsprung		Hochsprung	
								mit Kammgriff	mit Ristgriff		rechts Fuß, Zoll	links Fuß, Zoll	rechts Zoll	links Zoll

Die einzelnen Rubriken sind folgendermaßen auszufüllen:

Rubrik 1. Die laufende Nummer wird in jedem Schema für sich, mit 1 beginnend, gezählt.

Rubrik 2. Der Vorname ist nur einzutragen, wenn dies zur Unterscheidung der Person nöthig ist. Um Irrthümer zu vermeiden, wird der Geschlechtsname mit lateinischen, der Vorname mit deutschen Buchstaben geschrieben. Bei der späteren Veröffentlichung in der Statistik werden einzelne Personen nur in Ausnahmefällen und dann nur mit Nennung der Anfangsbuchstaben ihres Namens angeführt werden.

Rubrik 3 ist bei Erwachsenen sowohl wie bei Turnschülern auszufüllen. Sind die Letzteren Schüler eines Gymnasiums, einer Realschule 2c., so genügt die Bezeichnung „Schüler“, sind sie dagegen Handwerks- 2c. Lehrlinge, so ist die Berufsart zu nennen.

Rubrik 4. Das Alter ist bis auf Vierteljahre genau anzugeben.

Rubrik 5. Bei dem Wiegen der Turner ist darauf zu achten, daß die Kleidung entweder Turnzeug ist, oder doch annähernd dasselbe Gewicht hat, wie Letzteres. Ist es unmöglich, das Gewicht zu ermitteln, so bleibt die Rubrik frei. Bei der Wichtigkeit, welche die Ausfüllung derselben hat, ist aber zu wünschen, daß sie nur ganz ausnahmsweise nicht benutzt wird. Man überzeuge sich, daß die eingetragenen Pfunde **wirklich Zollgewicht** sind.

Rubrik 6. Die Größe ist nur in Zollen (nicht in Fußen und Zollen) zu berechnen. Es ist darauf zu achten, daß der Zollstab zum Messen genau nach rheinischem Maße eingetheilt ist. Zwei- oder dreimaliges Wiederholen der Messung ist sehr empfehlenswerth. Stiefelabsätze 2c. sind selbstverständlich nicht mit zu messen.

Rubrik 7. Hier wird kurz bemerkt, ob der Turner schlank, breitschulterig, dick, fett, hager u. s. f. ist. Sind besondere Körperverhältnisse, z. B. Verschiefung, Lähmung eines Gliedes oder dergleichen vorhanden, so wird dies in Anmerkung bemerkt.

Rubrik 8. Hier ist die Anzahl der Jahre anzugeben, seit welchen der Turner turnt, unter 1 Jahr = 0.

Rubrik 9. Armwippen im Hang (Ziehklimmen) ist am reichhohen Reck zu üben. Kann ein Turner die Arme aus dem Streckhang gar nicht beugen, so erhält er hier eine Null. Es werden nur die Beugungen gezählt, bei welchen das Kinn des Turners die Reckstange berührt, alle geringeren Beugungen gelten $^1/_2$; drei halbe Beugungen zählen nicht gleich $1^1/_2$, sondern werden als $^3/_2$ eingezeichnet. Es ist darauf zu achten, daß auf jede Armbeugung eine vollständige Streckung folgt.

Rubrik 10. Armwippen im Stütz am Barren. Die Beugung ist so stark zu machen, daß der Turner vor den Händen anmunden kann. Es werden nur die Beugungen gezählt, auf welche eine vollständige Streckung folgt.

Rubrik 11. Der Weitsprung wird mit Anlauf rechts und links ausgeführt, der weiteste Sprung, den ein Jeder erreicht, wird verzeichnet. Die Prüfung geschieht am einfachsten, indem man ein Sprungbrett (kein Schwungbrett) und eine Schnur in bestimmter Entfernung von einander auf den Boden legt. Die Schnur wird, nachdem alle zu prüfenden Turner eine Entfernung übersprungen haben, einen halben und bei größeren Sprungweiten einen viertel Fuß weiter gerückt. Hat Jemand eine Entfernung zweimal hintereinander mit demselben Fuß nicht überspringen können, so wird die letzt vorhergehende als größte Sprungweite für den Turner notirt. Als Sprungweite gilt die Entfernung der Kante des Sprungbrettes von der Schnur. Rheinisches Maß!

Rubrik 12. Auch hier wird rechts und links gesprungen. Demjenigen, der zweimal bei derselben Höhe der Schnur mit ein und demselben Beine den Sprung nicht ausführen kann, d. h. die Schnur abwirft, wird die letzt vor-

hergehende Höhe als höchste Höhe für das betreffende Bein notirt. Die Sprunghöhe ist in rheinischen Zollen zu messen! Zum Springen wird kein Schwungbrett benutzt, sondern ein Sprungbrett.

Haben wir uns bis hierher mit der Ermittelung einfacherer Kraftzustände des Menschen und ihrem Ausdrucke durch entsprechende Verhältnißzahlen beschäftigt, so erübrigt jetzt noch die Behandlung der Werthabschätzung turnerischer Kunst- und Kraftleistungen, wie sie im Wettkampfe bei festlichen Gelegenheiten vorzukommen und dann mit Verhältnißzahlen nach Punkten zur Ermittelung der Siegerreihe festgestellt zu werden pflegen. Man hat wohl schon hier und da gegen dergleichen Wettkämpfe und damit vermeintlich verbundene sittliche Nachtheile geeifert. Doch wohl mit Unrecht. Wetten und Wagen in dem guten Sinne, wie es hier geschieht, steht dem jungen Manne recht wohl an. Sache der älteren Leiter der festlichen Preisturnen ist es, den Ehrgeiz sowohl als die Gewinnsucht in entsprechenden Schranken zu halten, auch einen Kreis von Uebungen festzustellen, die mehr im Volksleben als in der enger gezogenen Grenze des Kunstturnens ihre Wurzel haben. Solchergestalt wird man Lust und Liebe für die Uebung von Dergleichen auch unter der großen Masse des Volkes immer mehr verbreiten und den hier und da allerdings nicht ganz grundlosen Vorwurf entkräften, als befasse sich die Turnerschaft mit eitlem, unpraktischem Schaugepränge. Daß hierüber die Kunstübungen am Reck, Barren und Pferd (Schaukelringe, Schaukelreck u. s. w. sind auf deutschen Turnfesten bis jetzt noch wenig oder gar nicht in Betracht gekommen und bleiben deßhalb vorerst unberücksichtigt) nicht bei Seite gesetzt werden sollen, versteht sich von selbst; und es ergibt sich nach allem Diesem folgendes Verzeichniß geeigneter Wett-Turnübungen, aus denen je nach Umständen für Turnfeste ausgewählt werden kann. Denn alle gleichzeitig vorzunehmen, dürfte nur unter ganz besonders günstigen Verhältnissen thunlich sein.

Aus dem Gebiete des Kunstturnens:

1. Reckübungen,
2. Barrenübungen,
3. Pferdspringen,

Aus dem Gebiete des Volksturnens:

4. Schnelllauf,
5. Schwebegang,
6. Weitsprung,
7. Hochsprung,
8. Lanzenwerfen,
9. Steinstoßen,
10. Handhaben von Lasten,
11. Mastklettern,
12. Klettern und Hangeln (Klimmen) am Seil,
13. Ringen.

Bevor wir zur näheren Betrachtung dieser 13 Hauptübungsarten im Einzelnen übergehen, muß über die Art der Abschätzung ihrer Ausführung, durch die dazu bestellten Preisrichter, noch einiges vorausgeschickt werden. Auf den Grund vielfacher Erfahrungen empfiehlt sich für jede der 13 Uebungsnummern die gleichmäßige Aufstellung einer Punkt-Zahlenreihe (Scala) von 1 bis 20. Ein Preisturner, welcher in allen Uebungen den höchsten Grad erreichte, würde sonach die Summe von 13 $\times$ 20 = 260 Punkten erhalten, und so bei geringeren Leistungen wieder Andere weniger und zuletzt bis auf Null. Da das Abschätzen des Werthes der betreffenden Uebungen nach dem äußeren Augenschein und ihrem subjectiven Eindruck auf den Preisrichter seine Schwierigkeiten hat, so ist darauf zu achten, daß bei der Anordnung der Wettübungen möglichst darauf gesehen werde, daß solche meßbar seien, was mit Ausnahme des Turnens am Reck, Barren, Pferd und dem künstlichen Handhaben von Lasten sonst überall der Fall ist. Die Art nun, wie jene Werthabschätzung möglichst genau erreicht und dadurch der Preisrichter in den Stand gesetzt wird, seinen Wettturnern die richtige Zahl der errungenen Punkte gutzuschreiben, ist für die meßbaren Uebungen im Wesentlichen eine zweifache. Entweder, es werden die Punkte nach voraus festgestellten, erfahrungsmäßig bekannten Leistungsgraden ertheilt, wie z. B. bei dem Weitsprung für je 8½ Centimeter über doppelte Leibeslänge = 1 Punkt; oder, es werden die Ausgangs- und Gipfelpunkte erst nachträglich, den wirklich stattgehabten Leistungen entsprechend, festgestellt, so daß für die höchste Leistung, z. B. den absolut besten Weitsprung = 20, für die geringste (abnorme ausgenommen) gleich 0 gesetzt und hierfür die Punkte für alle zwischenliegenden Leistungsgrade nach Verhältniß berechnet werden. Im ersten Falle ergibt sich für den Preisrichter die Möglichkeit, sofort nach jeder Leistung die entsprechende Punktzahl ohne umständliche Berechnung vorzumerken. Im zweiten Falle können erst nach ganz abgewickeltem Wettturnen die Berechnungsgrundsätze und die ihnen entsprechenden Hülfstafeln für die Punktzutheilungen aufgestellt werden. Beide Fälle sind bei näherer Erörterung der einzelnen Wettübungen weiter unten vorgesehen, auch je ein besonderer Entwurf zur Führung einer Wettturn-Tafel schließlich angefügt.

Was die äußere Anordnung des Wettturnens betrifft, so empfiehlt sich für größere Turn- und Volksfeste eine Eintheilung der Wettturner in Riegen (das Ringen ausgenommen, wobei zweckmäßiger entweder Alle oder doch größere Züge von mindestens 20 Mann zusammen zum Wettkampf antreten); also die Zahl der Ersteren z. B. zu 50 angenommen, und vorausgesetzt, daß von obigen 13, die hohe Zahl von 10 Wettübungsarten für den gegebenen Fall auserwählt worden seien, in 10 Riegen zu je 5 Mann. Eine mit Rücksicht auf den Wechsel der Arm- und Beinthätigkeit aufgestellte Turnordnung setzt den Riegenwechsel fest, welcher nach der angenommenen Zahl von 5 Mann auf die Riege alle

10 Minuten stattfinden kann. Auf diese Weise können obige 50 Wettturner in 1 Stunde 40 Minuten, 100 in 3 Stunden 20 Minuten bei 10 Wettübungsarten gründlich abgeschätzt sein; bei nur 5 Arten, wie es häufiger vorkommt, in 50 Minuten bezw. 1 Stunde 40 Minuten.

Der Uebungsplatz selbst bietet bei solcher gleichzeitiger Vornahme aller Wettübungen ein viel belebteres Bild dar, als bei der sonst üblichen Weise, wo die ganze Schaar der Wettturner in Begleitung sämmtlicher Preisrichter von Geräth zu Geräth zieht, um zu turnen. Nach obigem Vorschlage steht an jedem Wettturnorte ein zuverlässiger, sachverständiger, auf die ihm zugetheilte besondere Uebungsart und deren Abschätzung noch ganz eigens vorbereiteter Preisrichter, nebst einem Zeugen, während des ganzen Turnens. Er empfängt nach gegebenem Zeichen zum Wechsel alle 10 (beziehungsweise 20 ꝛc.) Minuten seine neue Mannschaft, die durch einen unparteiischen Riegenführer von Geräth zu Geräth begleitet wird. Letzterer führt zugleich die Wettturner-Tafel mit sich (wozu ein Muster weiter unten), in welche der Preisrichter die gefundenen Punktzahlen vor den Augen des Zeugen und Vorturners einträgt. Dabei sind letztere in etwaigen zweifelhaften Fällen allerdings mit ihrer Ansicht zu vernehmen; immer aber bleibt die schließliche Entscheidung ganz allein in der Hand des Preisrichters, weil nur dadurch in der Werthabschätzung aller Uebungen die nöthige Einheit gewährleistet ist. Sogleich nach dem Schlusse des letzten Wechsels, beziehungsweise Wettturnens, werden die 10 Riegen-Wettturner-Tafeln auf eine Haupt-Tafel übertragen, aus welcher sich sodann durch Vergleichung der Punktzahlen die Reihenfolge der Sieger ergibt. Dieses Geschäft leitet der Preisrichter-Obmann, dem schon während des Turnens die Pflicht obliegt, den ordnungsmäßigen Gang des gesammten Preisturnens zu überwachen.

Alle Diejenigen, welche auf solche Weise mit Rücksicht auf Vielseitigkeit in der Leibesübung (ohne welche es überhaupt schwer sein möchte, bei der hier vorgeschlagenen Weise des Wettturnens einen Hauptpreis zu erringen) den Kranz erhalten, müssen sich hier billig begnügen: während den Uebrigen nach Ausweis der Tafeln für hohe Punktzahlen in Einzelübungen beliebige Nebenpreise ausgesetzt werden können. Wird auf diese Weise verfahren, so geschieht Jedem sein Recht. Die in langjähriger, vielseitiger Uebung erstarkten Turner werden in den meisten Fällen die Hauptpreise erringen, während Neulingen oder sonst begabten Natur-Turnern (sogen. Naturalisten) immerhin die gegründete Aussicht offen bleibt, sich wenigstens in einer oder der anderen Uebungsnummer (ja wohl in zwei oder mehreren) eine aufmunternde Anerkennung zu verdienen. Es wird vorausgesetzt, daß jeder Wettturner sich an sämmtlichen Uebungen versucht und auch an solchen, bei denen er nicht gerade eine Auszeichnung zu erwarten hat. Es liegt dies ohnehin in seinem Vortheil, da leicht nur wenige Punkte mehr oder weniger bei der Zu-

erkennung der Siege von entscheidendem Gewichte sein können. Noch muß schließlich bemerkt werden, daß zwar öfter versucht worden ist, durch eine Vorprüfung aus der Zahl angemeldeter Wettturner die hierzu minder Geeigneten auszuscheiden: jedoch meist ohne praktischen Erfolg. Je mehr sich der Uebungskreis über Reck, Barren und Pferd hinaus erweitert, je weniger ist es möglich, eine solche Vorprüfung befriedigend durchzuführen. Bei der Anmeldung zum Wettturnen kann jedoch füglich auf die dazu gehörigen Eigenschaften und Kräfte hingewiesen und dadurch mancher Unberufene noch rechtzeitig von vergeblichen, ja wohl gar störenden Versuchen abgehalten werden.

Es folgt nun die nähere Anweisung zur Abschätzung der Wettturn-Uebungen selbst.

1. Reckübungen.

Ein Reck für ein Preisturnen muß alle Erfordernisse der Sicherheit, Verstellbarkeit und griffgerechten Handhabung in sich vereinigen. Gewöhnlich wird durch den Preisrichter (was auch vom Barren und Pferd gilt) eine Uebung vorgeturnt, — die sogenannte obligatorische Uebung — zu welcher sodann jeder Wettturner verbunden ist. Vorausgesetzt, daß diese Uebung aus der Zahl allgemein bekannter, schulgerechter Darstellungen gegriffen wird, und daß sie einestheils auch den minder Geübten nicht abschreckt, dem Geübteren aber Gelegenheit bietet, sich in höchster Kunststufe daran zu bethätigen: dies vorausgesetzt, ist gegen die obligatorische Uebung Nichts einzuwenden. Da ein etwaiges Unvermögen, sie nachzuturnen, für uns kein Grund sein würde, den Betreffenden vom weiteren Wettturnen auszuschließen, — was allerdings früher geschah und wodurch diese Uebung als eine Vorprüfungs-Uebung Sinn und Bedeutung erhielt, — so legen wir auf die obligatorische Uebung übrigens kein besonderes Gewicht. Jedenfalls ist zweimal reihum zu turnen, so daß jeder Wettturner, wenn eine obligatorische Uebung begehrt wird, einmal — und wenn nicht, zweimal das Reck zu freier Verfügung überlassen erhält. Die jedesmalige Leistung wird nach der Punkt-Zahlenreihe (Scala) von 1 bis 10 (wohl auch bequemer und den Turnstufen sich besser anschließend von 1 bis 5 mit zwischenliegenden Halben, wo dann schließlich eine Werthschätzung von $3\frac{1}{2} = 7$ notirt wird) abgeschätzt. Nur für ganz vollendete Leistungen wird die höchste Punktzahl mit 10 gegeben; 20 ist demnach, wie in der Folge bei jeder Wettübungsweise, die nicht zu überschreitende Gipfelzahl. Gesetzt den Fall, man ließe mehr als zweimal reihum turnen, so würden selbstverständlich z. B. bei 3 Uebungen jedesmal höchstens 7, bei 4 höchstens nur 5 Punkte ertheilt werden können.

2. Barrenübungen.

Auch der zum Wettturnen bestimmte Barren sollte, wie das Reck, verstellbar, oder in doppelter Zahl zur Verfügung sein, einmal achsel- und einmal mundhoch. Im Uebrigen gilt hier alles bei den Reckübungen Erwähnte.

3. Pferdspringen.

Man hat zwar auch nicht selten verstellbare Pferde (Schwingel). Für den Gebrauch bei Wettturnen erwachsener Leute genügt aber ein festes achselhohes Pferd; und es würde nicht einmal ein besonderer Werth auf bewegliche Pauschen zu legen sein, da ein Langsprung über das ganze Pferd (wo sie möglicher Weise hinderlich sein könnten) ohnehin nur für Geübte ist, die sich durch Pauschen nicht mehr beirren lassen dürfen. Eine weitere Betrachtung verdient die Art des Aufsprungs, ob von dem natürlichen Erdboden oder von einem Sprungbrette. Keinen Falles ist das beim Schauspringen im Circus gebräuchliche Schwung-Sprungbrett (Tremplin) zulässig, während die Frage, ob Erdboden oder festes Sprungbrett eine offene bleiben mag. Es läßt sich hier Viel für und gegen sagen. Hat man festen Boden, so kann man füglich eine künstliche Aufsprungsvorrichtung entbehren. Die Abschätzung der Uebungen geschieht wie am Reck und Barren.

4. Schnelllauf.

Eine gerade Bahn bietet bei der Bestimmung des Zeitaufwandes für die Zurücklegung einer gewissen Strecke besondere Schwierigkeiten. Es ist allerdings für das Auge der Zuschauer ein glänzendes Schauspiel, wenn in einer breiten Bahn auf gleicher Linie die Reihe aller Wettläufer steht und des Zeichens zum Ablaufe harrt; wenn dann die Schaar eilend dahin fliegt, um geraden Laufes das Ziel zu erreichen. Aber von einer Bestimmung der Schnelligkeit nach Secunden zur Vergleichung der Leistungen unter Hunderten von Wettturnern, ja über die Gränzen des Ortes und der Zeit hinaus, kann hier keine Rede sein. Wir messen demnach eine Rundbahn (wo es an Raum fehlt, wird man sich zur Noth auch mit einem Viereck oder einer Langbahn und scharfer Wendung um einen am Ende derselben aufgestellten Pfahl behelfen müssen) von 375 höchstens 750 rhein. Fuß ab; das ist der 64. beziehungsweise 32. Theil einer preußischen Meile, oder 117,7 beziehungsweise 235,4 Meter.*)

*) Wollte man sich durchweg des Meter-Maßes bedienen, so sei bemerkt, daß die Länge der Bahn alsdann sehr zweckmäßig auf 125 Meter = $^1/_8$ Kilometer = $^1/_{32}$ Wegstunde = $^1/_{64}$ neue Meile größeren Maßes festgesetzt werden könnte. — Ein Kilometer = 1000 Meter, wird bei gewöhnlich lebhaftem Gange in 15 Minuten zurückgelegt. — Das griechische Stadium = 184,9 Meter = 569 Pariser = 588,8 rheinische Fuß; vergl. Krause's Gymnastik der Hellenen, Bd. I S. 136.

Auf einem zum Ablaufort für die Läufer bestimmten Punkte der im Uebrigen mit Pfählen abgesteckten Bahn steht der Preisrichter mit einer guten Secundenuhr. Auf sein Zeichen wird der Lauf begonnen, der Augenblick der Rückkunft beobachtet und vorgemerkt. Diese Beobachtung erfordert einige Uebung, und es ist dabei zu bemerken, daß der Schluß des Laufes nicht mehr nach Zeit, sondern nach der Länge von etwa 20 Fuß auf die Secunde (indem der Preisrichter richtig im Takte fortzählend den Blick von der Uhr ab und auf den am Ziele eine Strecke weit vorüber eilenden Läufer richtet) geschätzt und hiernach bis auf 1/4 der Secunde scharf beobachtet werden muß. Es empfiehlt sich von selbst, jeden Theilnehmer, wenn Zeit und Kraft reicht, zweimal, einmal rechts, das anderemal links herumlaufen zu lassen und ihm die beste Leistung gutzuschreiben. Will man bei dieser Art des Wettlaufes zugleich dem Auge der Zuschauer Etwas bieten, so kann man immer je zwei Mann zugleich nach rechts und links ablaufen lassen, was bei der Rückkunft jedoch eine um so größere Aufmerksamkeit bei der Abschätzung der Schnelligkeit erfordert. Angenommen nun, man habe eine Bahn von 750 rhein. Fuß abgesteckt, so beträgt die Zeit ihres Durchlaufes in der zweiten Stufe des Schnelllaufes nach Eiselen (bestätigt durch die Erfahrung) 50 Secunden. Als eine außerordentliche Leistung würde es gelten, wenn die Bahn in 30 Secunden durchlaufen würde.

Man wird daher den Grad der Leistung ganz einfach nach folgender Hülfstafel eintragen können.

Umlaufszeit	von	50	Secunden	=	0	Punkt
"	"	49	"	=	1	"
"	"	48	"	=	2	"
"	"	47	"	=	3	"
"	"	46	"	=	4	"
"	"	45	"	=	5	"
"	"	44	"	=	6	"
"	"	43	"	=	7	"
"	"	42	"	=	8	"
"	"	41	"	=	9	"
"	"	40	"	=	10	"
"	"	39	"	=	11	"
"	"	38	"	=	12	"
"	"	37	"	=	13	"
"	"	36	"	=	14	"
"	"	35	"	=	15	"
"	"	34	"	=	16	"
"	"	33	"	=	17	"
"	"	32	"	=	18	"
"	"	31	"	=	19	"

Umlaufszeit	von	30	Secunden	=	20	Punkt
"	"	29	" ꝛc.	=	20	"

und ferner:

Umlaufszeit	von	1/4	Secunde	=	0,25	Punkt.
"	"	1/2	"	=	0,50	"
"	"	3/4	"	=	0,75	"
"	"	1	"	=	1,00	"

Die Umrechnung dieses Verhältnisses auf beliebige anderweite Bahnlängen (es wäre übrigens gut, wenn man sich allgemein dem gleichen „Stadium" von 1/32 preuß. Meile anschlösse, welches gerade für unseren Zweck die rechte Länge hat) ist unschwer zu bewerkstelligen.*) Dagegen könnte die Ansetzung der Punkte insofern angefochten werden, daß alle Läufer von 30 und weniger Secunden gleichmäßig nur 20 Punkte erhalten, wiewohl dergleichen Läufer immer nur vereinzelt vorkommen. Diesem Uebelstande wird durch die Methode nachträglicher Eintheilung aller wirklich stattgehabten Umlaufszeiten in die Punktreihe von 0 bis 20 vorgebeugt, wie folgt. — Die niederste Leistung, sofern sie nicht eine abnorme, 50 Secunden Umlaufszeit erheblich überschreitende wäre, erhält 0, die höchste 20 Punkte. Nehmen wir beispielsweise an, es seien diese Leistungen 52 und 36 Secunden, was bei einigermaßen ungünstigem Boden ein gewöhnlicher Fall sein wird; so werden alle zwischenliegende Leistungen sodann nach Verhältniß des Unterschiedes zwischen 52 und 36 Secunden, für unser Beispiel = 16, vorgemerkt. Somit kommen auf jede Secunde 20:16 = 1,25 Punkte, wonach sich die Hülfstafel für die Berechnung wie folgt aufstellt:

Umlaufszeit	von	52	Secunden	=	0,00	Punkt
"	"	51	"	=	1,25	"
"	"	50	"	=	2,50	"
"	"	49	"	=	3,75	"
"	"	48	"	=	5,00	"
"	"	47	"	=	6,25	"
"	"	46	"	=	7,50	"

---

*) So besteht z. B. auf dem Feldberge (Taunus) für die jährlich dort stattfindenden turnerischen Wettkämpfe eine feste Bahn für den Schnelllauf. Dieselbe wird erfahrungsmäßig von mittelguten Turnern in 32, von ganz ausgezeichneten in 25 Secunden durchlaufen. Der Unterschied zwischen geringster und bester Leistung ist also 7 Secunden, in welche 20 Punkte zu theilen sind, macht in runder Ziffer 1/3 Secunde für jeden Punkt. Die Hülfstabelle für die Berechnung stellt sich hiernach für diesen Fall, wenn auch nicht arithmetisch scharf, so doch für die Praxis zweckmäßig wie folgt:

Umlaufszeit	von	32	Secunden	=	0	Punkt
"	"	31 2/3	"	=	1	"
"	"	31 1/3	"	=	2	"
"	"	31	"	=	3	"
"	"	30 2/3	"	=	4	"
"	"	26	"	=	20	" und so fort.

Umlaufszeit	von	45	Secunden	=	8,75	Punkt
"	"	44	"	=	10,00	"
"	"	43	"	=	11,25	"
"	"	42	"	=	12,50	"
"	"	41	"	=	13,75	"
"	"	40	"	=	15,00	"
"	"	39	"	=	16,25	"
"	"	38	"	=	17,50	"
"	"	37	"	=	18,75	"
"	"	36	"	=	20,00	"

und ferner:

Umlaufszeit	von	1/4	Secunde	=	0,31	Punkt.
"	"	1/2	"	=	0,62	"
"	"	3/4	"	=	0,93	"
"	"	1	"	=	1,25	"

In sich selbst beruhen beide Rechnungsarten auf richtigen Grundsätzen und liefern zur Beurtheilung des gegenseitigen Verhältnisses der Leistungen richtige Ergebnisse. Bei der Entscheidung für die Wahl zwischen beiden wird es darauf ankommen, ob man unter allen Umständen dem besten Wettläufer, wenn er auch nicht die oben zuerst als Gipfel angenommene höchste Schnelligkeit von 30 Secunden erreicht, gleichwohl 20 Punkte sichern will: in diesem Falle wähle man die zweite Rechnungsart, wobei es einleuchtender Weise auf Länge und Beschaffenheit der Bahn gar nicht ankommt, sondern nur darauf, als Ausgangspunkt für die Punktreihe, wie schon oben erwähnt, nicht eine gar zu niedere, jeder Berücksichtigung unwerthe Leistung anzunehmen. Will man aber bei vorgängiger Abmessung der Bahn, und mit Rücksicht auf ihre Beschaffenheit, Ausgangs- und Gipfelpunkte (nach obigem Beispiel auf 750 rhein. Fuß Ausgangspunkt 50 Secunden = 0 Punkt, Gipfelpunkt 30 Secunden = 20 Punkte) fest voraus bestimmen und es darauf ankommen lassen, ob überhaupt durch Erreichung der höchsten Schnelligkeit von irgend einem der Wettturner 20 Punkte gewonnen werden oder nicht, wobei übrigens auch der Fall vorkommen könnte, daß der Gipfelpunkt überschritten und demnach ein oder einige wenige Punkte über die Zahl 20 gegeben werden müßten: so wähle man die erste Rechnungsart.

Es schien nothwendig, diesen Gegenstand etwas ausführlich zu behandeln, weil auch bei mehreren folgenden Wettübungen, namentlich beim Weitsprung, Hochsprung, sich die ähnliche Frage wiederholen wird: soll nach festen vorher bestimmten Ausgangs- und Gipfelpunkten berechnet, oder sollen jene Punkte erst nachträglich auf Grund der wirklichen Leistungen festgestellt werden?

5. Schwebegang.

Hierzu ist kopfhoch ein, im Verhältniß zu der gegebenen Aufgabe, stark schwankender Schwebebaum aufzustellen, unter welchem der Boden gehörig zu lockern ist. Zwei Fuß vom dünnen Ende (Zopfende) entfernt, in einer Linie mit dem Schwebebaum, ist eine Stange eingegraben oder ein tragbarer Hochspringelständer aufgestellt, woran eine Fahne leicht befestigt wird, so daß ein bis zum Ende gelangender Schwebegänger sie abnehmen kann. Die Sicherheit der Wettturner im Schwebegehen wird nun wie folgt geprüft. Aufsteigen am Stammende, Gang über den Baum bis zum Zopfende und weiter bis zur Spitze, wofür bei der Abschätzung indeß noch keine Punkte gut geschrieben werden. Hier angelangt, nimmt der Wettturner die Fahne ab, macht kehrt! Stirn nach dem Stammende, und schwingt sodann die Fahne einmal langsam im Kreise, wofür 1 Punkt gut geschrieben wird; alsdann kehrt! nach dem Zopfende und abermals ein Fahnen-Kreisschwung, was wieder einen Punkt zählt und so fort mit halben Drehungen und jedesmal folgendem Fahnen-Kreisschwunge, bis die Gipfelzahl von 20 Punkten erreicht ist. Bevor der Schwebebaum in dieser Weise in Gebrauch genommen wird, ist er in Hinsicht auf die Schwierigkeit seiner Begehung durch geübte Vorturner sorgfältig zu untersuchen; und wäre diese etwa beispielsweise zu gering ausgefallen, so könnte die Erwerbung von Punkten dadurch erschwert werden, daß man statt der halben, ganze Drehungen, oder statt jedesmal einmaligem, mehrmaliges Fahnen-Kreisschwingen zur Bedingung machte. Statt des oben angenommenen eigentlichen Schwebebaumes kann auch ein 2—3 Fuß hoch über der Erde an den beiden Enden auf geeigneter roher Unterlage aufliegender 6—8zölliger Balken (eine Nothbrücke) verwendet und von den Wettturnern gefordert werden, einen Holzklotz von 75 Pfund aufzuschultern, damit die Nothbrücke zu besteigen, bis auf die etwas schwankende Mitte zu schreiten, hier ganze Drehung (1. Punkt), Fortsetzung des Ganges bis an das Ende und halbe Drehung (2. Punkt), zurück bis in die Mitte und ganze Drehung (3. Punkt), bis zum Anfang und halbe Drehung (4. Punkt), bis in die Mitte u. s. w. wie oben, nach jeder Drehung 1 Punkt weiter, und s. f. bis zu erreichter Gipfelzahl von 20 Punkten. Diese Art des Wettkampfes im Schwebegehen möchte sich ihrer Einfachheit wegen für das Volksturnen sehr empfehlen.

6. Weitsprung.

Der Absprung geschieht von einer festen Schwelle aus, deren Breite etwa 2 Meter beträgt, und von deren Enden aus rechtwinklig, am besten zwei Centimeter-Maßstäbe bis auf etwa 6 Meter Länge fest aufgelegt sind. Der Niedersprungsort muß etwas, doch nicht zu sehr, gelockert sein. Die Art des Anlaufs und Aufsprungs mag ganz in die Wahl des Springers gestellt werden, wenn es nicht beabsichtigt wird,

hierbei gewisse schulgerechte Erschwerungen eintreten zu lassen. Das Maß der Sprunglänge ist gleich der Entfernung der Schwelle bis zu der ihr zunächst stehenden Niedersprungs-Fußspur der betreffenden hinteren Fersekante. Ein Sprung mit Fall rückwärts ist ungültig, während ein Fall vorwärts, wenn auch unschön, doch nachgesehen werden kann. Zwei Sprünge sind jedem Wettturner mindestens*) zu gestatten und darunter der bessere in Berechnung zu ziehen. Bei dieser kann man die Leibeslänge jedes Einzelnen zu Grunde legen; der Art, daß solche doppelt genommen als Ausgangspunkt für die Abschätzungen genommen wird.**) Man kann aber auch (und es wird dies von Lion, Georgii und Andern für das Richtigere gehalten) die individuelle Leibeslänge der Springer ganz außer Betracht lassen und für alle Wettturner gleichmäßig eine mittlere Leibeslänge doppelt als Ausgangspunkt festsetzen. Die Punktreihe von 0 bis 20 würde sodann in die Entfernung von zwei bis zu drei Leibeslängen, als einer ausgezeichneten Leistung zu vertheilen sein. Jene mittlere Leibeslänge zu 170 Centimetern oder 6 Fuß angenommen, so würden 340 Centimeter oder 12 Fuß absolute Sprungweite = 0 und 170 Centimeter oder 6 Fuß über 2 Leibeslängen als Gipfelsprung = 20 Punkte erhalten, woraus sich ergibt 20 : 170 = 0,118 Punkt für jeden Centimeter über 2 Leibeslängen nach folgender Hülfstabelle:

Ueber	2	Leibeslängen	gibt	1	Centimeter	= 0,12	Punkt
"	2	"	"	2	"	= 0,24	"
"	2	"	"	3	"	= 0,35	"
"	2	"	"	4	"	= 0,47	"
"	2	"	"	5	"	= 0,59	"
"	2	"	"	6	"	= 0,71	"
"	2	"	"	7	"	= 0,83	"
"	2	"	"	8	"	= 0,94	"
"	2	"	"	9	"	= 1,06	"
"	2	"	"	10	"	= 1,18	"
"	2	"	"	20	"	= 2,36	"
"	2	"	"	30	"	= 3,53	"
"	2	"	"	40	"	= 4,70	"
"	2	"	"	50	"	= 5,88	"
"	2	"	"	60	"	= 7,06	"

*) Wo Zeit erübrigt, ordnet man jedoch besser je zwei Sprünge rechts und zwei Sprünge links an, nimmt aus dem besten Sprunge links und rechts das Mittel und notirt hiernach die Punktzahl.

**) Wollte man genauer verfahren, so müßte man von der wirklichen (nicht der zu 3/6 der Leibeslänge berechneten) Hüfthöhe ausgehen, diese mit 3 1/3 multipliciren und solcher Weise einen Ausgangspunkt gewinnen, welcher der doppelten Leibeslänge zwar nur annähernd entsprechen, dafür aber mit Rücksicht auf die nicht allein bei dem Hoch-, sondern auch bei dem Weitsprung vorzugsweise in Betracht kommende Hüfthöhe ein weit sichereres Ergebniß liefern würde.

Ueber	2	Leibeslängen	gibt	70	Centimeter	=	8,23	Punkt
„	2	„	„	80	„	=	9,41	„
„	2	„	„	90	„	=	10,59	„
„	2	„	„	100	„	=	11,77	„
„	2	„	„	110	„	=	12,94	„
„	2	„	„	120	„	=	14,12	„
„	2	„	„	130	„	=	15,29	„
„	2	„	„	140	„	=	16,47	„
„	2	„	„	150	„	=	17,65	„
„	2	„	„	160	„	=	18,82	„
„	2	„	„	170	„	=	20,00	„

Es können aber auch Ausgangs- und Gipfelpunkte für die Abschätzung nach den wirklichen Leistungen nachträglich festgestellt werden wollen. In diesem Falle würde es zweckmäßig sein, gleichwohl die doppelte Leibeslänge als Ausgangspunkt beizubehalten, sei es nun die nach der Körperlänge der Turner veränderliche oder eine mittlere für Alle, im Sinne Derer, welche überhaupt der Leibeslänge auf Sprungweite keinen Einfluß zugestehen wollen.*) Der Gipfelpunkt für 20 erhielte sodann seine Bestimmung durch den besten Sprung. Angenommen, es sei dieser 160 Centimeter über 2 Leibeslängen, so ergibt sich 20 : 160 = 0,125 Punkt für jeden Centimeter, und demgemäß eine gegen obige etwas abweichende Hülfstafel:

Ueber	2	Leibeslängen	gibt	1	Centimeter	=	0,13	Punkt
„	2	„	„	2	„	=	0,25	„
„	2	„	„	3	„	=	0,38	„
„	2	„	„	4	„	=	0,50	„
„	2	„	„	5	„	=	0,63	„
„	2	„	„	6	„	=	0,75	„
„	2	„	„	7	„	=	0,88	„
„	2	„	„	8	„	=	1,00	„
„	2	„	„	9	„	=	1,13	„
„	2	„	„	10	„	=	1,25	„
„	2	„	„	50	„	=	6,25	„
„	2	„	„	100	„	=	12,50	„
„	2	„	„	150	„	=	18,75	„
„	2	„	„	160	„	=	20,00	„

*) Es versteht sich, daß hier stets ausgewachsene Wettturner vorausgesetzt sind. Ist die Schaar derselben aus solchen und Unerwachsenen gemischt, was im Alter von 14—28 Jahren, aus welchem sich die Wettturner gewöhnlich rekrutiren, nicht selten der Fall ist, so wird man nicht umhin können, Länge (und Schwere) überall thunlichst mit in Rechnung zu ziehen, will man nicht ungerecht sein.

7. Hochsprung.

Ueber die Vorrichtung hierfür ist Nichts besonders zu bemerken, da hierzu der gewöhnliche Springel dient, es sei denn der Wunsch, daß man sich, dem beim Wettturnen mehr hervortretenden Bedürfnisse allgemeinerer Vergleichung der Leistungen entsprechend, zur Eintheilung der Auflagestifte nach Centimetern (neben dem üblichen Zollmaße) entschließen möchte, wie solches auch bei den Maßstäben für den Weitsprung vorausgesetzt ist. Sowie bei diesem letzteren als Wettübung abgesehen wurde von den mannigfachen Sprungarten, welche die Turnschule lehrt, dagegen ganz einfach der Sprung bei vollem Anlauf mit einem Fuße auf- und mit beiden niederspringend gestattet wurde, so auch bei dem Hochsprunge. Auch bei diesem ist alle mögliche Freiheit in Betreff erleichterten Ueberkommens der Schnur (durch Schrägsprung z. B.) zu lassen und nur dann der Sprung für ungültig zu erklären, wenn die Schnur berührt wurde, selbst wenn sie dabei nicht gerade herabgefallen wäre. Bei der Werthschätzung geht man, wenn überhaupt die Leibeslänge dabei in Betracht gezogen werden soll, am besten von der Hüfthöhe jedes Einzelnen aus. Von hier bis zur vollen Scheitelhöhe sind bei erwachsenen Menschen noch zwischen 65 und 70 Centimeter. Man wird also ziemlich richtig verfahren, wenn man für je 3 Centimeter Hüfthöhe (über annähernd $^3/_5$ der Leibeshöhe) einen Punkt rechnet. Zur Erleichterung der Prüfung und Rechnung muß in die Wettturn-Tafel zu des Wettturners Größe sofort auch dessen Hüfthöhe beigeschrieben werden (vergl. das Muster hierzu). Diese ergibt bei mittlerer Leibeslänge von 170 Centimetern = 102 Centimeter, und man kann nun, je nachdem mehr oder weniger Zeit zur Verfügung ist, ein ausführlicheres oder kurzes Verfahren bei der Prüfung anwenden. Bei dem ersteren läßt man den Wettturner ganz beliebig oft, und wenn man will sowohl rechts wie links (unter Ausziehen des Mittels) springen, bis es vollständig erwiesen und von ihm selbst zugestanden ist, daß er eben die Gränze der Möglichkeit für sich erreicht hat. Dies wäre das Richtige, wobei selbstverständlich von einer Beschränkung mißlungener Sprünge auf eine bestimmte Zahl Umgang genommen werden müßte. Gewöhnlich ist man aber genöthigt, ein kürzeres Verfahren in der Art einzuschlagen, daß man zwar nach Belieben oft die vom Wettturner selbst angegebenen Höhen springen, aber nur e i n e n Fehlsprung frei durchgehen läßt. Sobald die Schnur zum zweitenmale berührt ist, erlischt das Recht zum weiteren Springen, und es wird die bis dahin erreichte größte Höhe in die Wettturn-Tafel eingetragen; für unseren Mann von 170 Centimeter Leibeslänge und 102 Centimeter Hüfthöhe z. B. 137 Centimeter absolute und 35 Centimeter Sprunghöhe über Hüfthöhe. Letztere durch 3 dividirt gibt $11^2/_3$ oder 11,66 Punkte, und es dient auch hier zur Erleichterung der Berechnung eine Hülfstafel wie folgt:

Ueber $^3/_5$	Leibeslänge	bezw.	Hüfthöhe		0	Centim.	=	0,	Punkt
"	"	"	"	"	1	"	=	0,33	"
"	"	"	"	"	2	"	=	0,66	"
"	"	"	"	"	3	"	=	1,00	"
"	"	"	"	"	6	"	=	2,00	"
"	"	"	"	"	9	"	=	3,00	"
"	"	"	"	"	12	"	=	4,00	"
"	"	"	"	"	15	"	=	5,00	"
"	"	"	"	"	18	"	=	6,00	"
"	"	"	"	"	21	"	=	7,00	"
"	"	"	"	"	24	"	=	8,00	"
"	"	"	"	"	27	"	=	9,00	"
"	"	"	"	"	30	"	=	10,00	"
"	"	"	"	"	33	"	=	11,00	"
"	"	"	"	"	36	"	=	12,00	"
"	"	"	"	"	39	"	=	13,00	"
"	"	"	"	"	42	"	=	14,00	"
"	"	"	"	"	45	"	=	15,00	"
"	"	"	"	"	48	"	=	16,00	"
"	"	"	"	"	51	"	=	17,00	"
"	"	"	"	"	54	"	=	18,00	"
"	"	"	"	"	57	"	=	19,00	"
"	"	"	"	"	60	"	=	20,00	"

Auch hier kann jedoch, unter Beibehaltung der Hüfthöhe als Ausgangspunkt, für den Gipfelpunkt eine nachträgliche Bestimmung erfolgen, so daß schließlich der beste Hochsprung, wäre er auch lange nicht scheitelhoch, gleichwohl 20 Punkte gesichert erhielte. Angenommen, es sei dieser 55 Centimeter über Hüfthöhe, gleichviel ob diese in Rücksichtnahme auf die Leibeslänge von jedem Einzelnen abgenommen, oder ohne jene Rücksicht als mittlere Hüfthöhe für Alle als gemeinsamer Ausgangspunkt festgestellt ist, so ergibt sich 20 : 55 = 0,36 Punkt für jeden Centimeter und demgemäß folgende Hülfstabelle:

Ueber $^3/_5$	Leibeslänge	bezw.	Hüfthöhe	gibt		1	Centim.	=	0,36 Punkt
"	"	"	"	"	"	2	"	=	0,72 "
"	"	"	"	"	"	3	"	=	1,08 "
"	"	"	"	"	"	4	"	=	1,44 "
"	"	"	"	"	"	5	"	=	1,82 "
"	"	"	"	"	"	10	"	=	3,64 "
"	"	"	"	"	"	20	"	=	7,27 "
"	"	"	"	"	"	30	"	=	10,91 "
"	"	"	"	"	"	40	"	=	14,55 "
"	"	"	"	"	"	50	"	=	18,19 "
"	"	"	"	"	"	55	"	=	20,00 "

8. Lanzenwerfen.

Man könnte die Frage aufstellen, warum soll der sonst übliche Ger bei einem Preisturnen der Lanze weichen? Die Antwort ist: weil der schwere Ger, als solcher an und für sich eben wegen seines Gewichtes kein zweckmäßiges Wurfzeug, weder die Aufstellung einer passenden Scheibe als Ziel, noch viel weniger die Beurtheilung der Güte der Würfe nach Ringen zuläßt. Wir bleiben daher bei der etwas über mannshohen, mit mäßig geschärfter Stahlspitze versehenen leichten Lanze. Die Scheibe wird so eingetheilt, daß der innerste Ring oder das Centrum 10, der folgende 9 und so fort bis zum äußersten Ring 1 zählt. Jeder Ring hat $2^1/_4$ Centimeter oder etwa 1 Zoll Durchmesser; gibt für den Gesammtdurchmesser der Scheibe 50 Centimeter oder 21 Zoll. Da die inneren Ringe durch hohe Zahlen nicht bevorzugt sind, auch ein Wurf noch Nichts entscheidet, so ist dem Zufall und Glück die Spitze abgebrochen;*) es wird vielmehr, wie es sein muß, auf die Mehrzahl guter Würfe überhaupt ankommen. Als gültig zählt jeder Wurf, bei welchem die Spitze der Lanze entweder wirklich fest eingedrungen oder wenigstens an der Scheibe haften geblieben ist. Vorsicht rücksichtlich der Zuschauer ist nöthig. Je nach der vorhandenen Zeit können jedem Wettturner 4 bis 12 Würfe erlaubt werden. Am besten wirft Jeder die ganze Zahl hinter einander ab, wobei der Abstand 20 Schritte sein kann. Die Gesammtzahl der Ringe wird in die Wettturntafel notirt. Bei der Berechnung der Punkte kann zwar der Ausgangspunkt = 0 für 0 Ringe voraus bestimmt werden; der natürliche Gipfelpunkt für z. B. 4 Centrum-Würfe mit 40 Ringen für 20 Punkte dürfte aber schwer zu erreichen sein, während ein jeder andere willkürliche Gipfelpunkt, z. B. 20 Ringe für 20 Punkte, mehr oder weniger in Mißklang mit den wirklichen Leistungen kommen könnte. Wählen wir demnach hier die Berechnungsweise, wobei zwar der Ausgangspunkt 0 für 0 Ringe voraus, der Gipfelpunkt aber erst nachträglich gleich der höchsten erreichten Ringzahl bestimmt wird. Wären z. B. auf die gestattete Zahl der Würfe (angenommen deren viere) 25 Ringe getroffen worden, so ergäbe sich 20 : 25 = 0,8 Punkte auf jeden Ring, wonach sich die Hülfstafel berechnet wie folgt:

1	Ring	erhält	0,8	Punkt
2	„	„	1,6	„
3	„	„	2,4	„
4	„	„	3,2	„
5	„	„	4,0	„
6	„	„	4,8	„
7	„	„	5,6	„

*) Es wäre sehr zu wünschen, wenn auch bei dem Preisschießen der Schützenvereine ähnliche Grundsätze durchgängig in Anwendung kämen.

8	Ring	erhält	6,4	Punkt
9	"	"	7,2	"
10	"	"	8,0	"
11	"	"	8,8	"
12	"	"	9,6	"
13	"	"	10,4	"
14	"	"	11,2	"
15	"	"	12,0	"
16	"	"	12,8	"
17	"	"	13,6	"
18	"	"	14,4	"
19	"	"	15,2	"
20	"	"	16,0	"
21	"	"	16,8	"
22	"	"	17,6	"
23	"	"	18,4	"
24	"	"	19,2	"
25	"	"	20,0	"

9. Steinstoßen.

Diese ächt volksthümliche Uebung sollte bei keinem Wettturnen fehlen. Der Stein, über dessen Beschaffenheit im Abschnitte „der Turnplatz und dessen Geräthe" das Nähere nachzulesen ist, wird von einer festen Fußschwelle aus in der Art behandelt, daß ihn der Turner vom Boden aus zuerst schwunglos zur Armhochhaltung hebt (stemmt) und dann mit schwunghaftem Arm- und Beinwippen fort stößt. Es können je nach der verfügbaren Zeit jedem Wettturner 2 bis 12 Stöße, zur Hälfte rechts, zur Hälfte links, gestattet werden. Sobald ein Stein nieder gefallen, wird in das Mittel der dadurch entstandenen Grube von dem Preisrichter ein Zeichen gesteckt und von hier bis zur Fußschwelle das genaue Maß genommen. Die beiden besten Stöße (ein links- und ein rechtsseitiger) werden auf der Wettturntafel vorgemerkt. Wo die Schwere des Steines auf $^1/_3$ Zollcentner voraus herzustellen ist, kann ganz wie bei dem Weitsprung der Ausgangspunkt der Leistungen gleich 2 Leibeslängen = 0 gesetzt und die für den Weitsprung berechnete Hülfstafel benützt werden. Ist aber das Gewicht des Steines ein anderes, so muß der Weg nachträglicher Berechnung der Leistungen eingeschlagen werden, wobei die geringste Wurfweite (z. B. 400 Centimeter rechts, 290 Centimeter links, zusammen 690 Centimeter) als Minimum gleich 0, die größte (z. B. 500 Centimeter rechts, 450 Centimeter links, zusammen 950 Centimeter) als Maximum gleich 20 Punkte gesetzt und hiernach der Unterschied beider von 260 Centimeter auf 20 Punkte, demnach mit 13 Centimeter auf jeden Punkt oder nach dem Ansatz 20 : 260 = 0,077 Punkt für jeden Centimeter vertheilt wird, wonach sich folgende Hülfstafel berechnet:

Wurfweite von	690	Centimeter	=	0,00 Punkt
Darüber hinaus gibt	1	„	=	0,07 „
„ „ „	2	„	=	0,15 „
„ „ „	3	„	=	0,23 „
„ „ „	4	„	=	0,31 „
„ „ „	5	„	=	0,38 „
„ „ „	6	„	=	0,46 „
„ „ „	7	„	=	0,54 „
„ „ „	8	„	=	0,61 „
„ „ „	9	„	=	0,69 „
„ „ „	10	„	=	0,77 „
„ „ „	20	„	=	1,53 „
„ „ „	30	„	=	2,30 „
„ „ „	40	„	=	3,06 „
„ „ „	50	„	=	3,83 „
„ „ „	60	„	=	4,59 „
„ „ „	70	„	=	5,36 „
„ „ „	80	„	=	6,12 „
„ „ „	90	„	=	6,89 „
„ „ „	100	„	=	7,65 „
„ „ „	200	„	=	15,31 „
„ „ „	260	„	=	19,90 bezw. 20,00 Punkt.

Wenn die oben beschriebene Grundform des Steinstoßens für Wettübungen beizubehalten ist, so bleibt jedoch für anderweite Handhabung des Steines noch ein, besonders für den einfachen auf das Nothwendigste beschränkten Volksturnplatz erwünschter Spielraum; z. B. Stoß mit rechtem (linkem) Arm über den Kopf seitwärts links (rechts); Stoß mit beiden Armen vorwärts, sowie auch über den Kopf rückwärts, woran sich mit leichteren Steinen und Kugeln Wurfübungen anschließen.

10. Handhaben von Lasten.

Das Handhaben von Lasten in der Form von 1/4, 1/2, 3/4 und 1 Centner schwerer, mit Handhabe versehener Gewichtsteine oder sonstigem Hebezeug ist auf den meisten deutschen Turnplätzen so einheimisch geworden und empfiehlt sich zugleich als eine so praktische, für jeden Mann geeignete und würdige Kraftprobe, daß es füglich von den Uebungen für Preisturner nicht ausgenommen zu werden verdient. So wie bei dem Springen die Leibeslänge in Betracht gezogen werden kann, so müßte, streng genommen, beim Handhaben der Gewichte das Leibesgewicht der Betreffenden in Berechnung kommen. Ein starkknochiger, schwerer, doch nicht fetter Mensch muß in dieser Beziehung offenbar mehr leisten, als ein fein gebauter leichter Mensch. Wollte man dieses Verhältniß berücksichtigen, so wären einem Wettturner von 100 Pfund Leibesgewicht je 100, 50, 25 Pfünder &c. zuzumuthen, während ein solcher von 150 Pfund Leibesgewicht, je 150, 75 und 37 1/2 Pfünder zu handhaben hätte und so fort. Als

Uebungsgeräth hierzu empfiehlt sich das im Abschnitte „Turnplatz und Geräthe" beschriebene Einsatzgewicht. Es wird sodann, ganz wie an Reck, Barren und Pferd zweimal die Reihe durch geturnt und von den Preisrichtern nach den dort erwähnten Grundsätzen die Punktzahl vorgemerkt.

Meßbar werden die Hebeübungen, wenn man einfach den zu Prüfenden die Arme zur Wagehaltung seitwärts erheben läßt, ihm je in die linke und rechte Hand gleiche Einsatzgewichte gibt und diese, von 20 Pfund ausgehend, pfundweise steigert, wo dann jedes Pfund mehr einen Punkt zählen würde.

11. Mastklettern.

Soll diese volksthümliche Uebung für ein ernstes Wettturnen Werth erhalten, so darf der Mast weder mit Seife noch mit Fett bestrichen werden, wie dies sonst bei scherzhaftem Wettklettern üblich ist. Dagegen muß dem Wettturner gestattet sein, sich Arme, Beine und Brust mit Wasser (andere künstliche Mittel wie z. B. Colophonium und dergleichen möchten wir nicht gestattet wissen) zu befeuchten, indem sonst die zum Schweiß der Hände geneigten Leute einen überwiegenden Vortheil haben würden. Der Mast muß so dick und hoch sein, daß seine einfache vollständige Ersteigung schon als eine 20 Punkte werthe Leistung gelten kann. Als Höhe empfehlen sich 14 Meter oder 49 Fuß. Hiervon bleiben 3 Meter vom Boden an außer aller Berechnung; von hier an aber beginnt eine Eintheilung in halbe Meter oder $1\,^3/_4$ Fuß bis zur eisernen Querstange und von hier zur Spitze noch 1 Meter. Jeder auf dieser Eintheilungsfläche völlig erkletterte Halbmeter-Theilstrich zählt einen Punkt. Bruchtheile von Punkten für nicht völlig erkletterte Theilstriche sind nicht anzusetzen. Bei diesem einfachen Verhältnisse können die Preis-Richter die sich ergebenden Punkte ohne alle Hülfstafel sofort in die Wettturntafel eintragen.

12. Klettern und Hangeln (Klimmen) am Seil.

Die Kletter- und Hangelübungen am Seil sind von so großem praktischem Werthe, daß man sie, wenn auch nicht gleichzeitig — weil dies zu ermüdend wäre — aber doch abwechselnd mit dem Mastklettern bei dem Preisturnen berücksichtigen sollte. Immer werden sie als gänzlich erschöpfende Dauerübungen jedoch an den Schluß der Uebungen zu verlegen sein, weil nach ihnen nicht wohl mehr eine vollkommene Sicherheit in anderweiten Uebungen verlangt werden könnte.

Betrachten wir zuerst das Klettern am Seil. Hierfür, sowie zum Hangeln dient ein, an der eisernen Querstange des Mastes befestigtes, 13 Meter oder $45\,^1/_2$ Fuß bis zur Erde langes Seil. Da sich dasselbe nicht gut unmittelbar eintheilen läßt, so werden die Leistungen der Wettturner an der, an dem benachbarten Maste angebrachten Scala abgelesen, die demnach auch für das Seil erst mit 3 Meter über der Erde

beginnt. Von diesem Ausgangspunkte zählen beim erstmaligen Erklettern immer 1 Meter ½ Punkt, mithin die ganze zu rechnende Höhe bis zur Querstange von 10 Meter gleich 5 Punkte. Der Wettturner klettert oder rutscht dann sofort wieder herab bis zur Berührung der Erde mit dem Fuß (Stand und Ruhe durchaus unzulässig), worauf er das zweite ermüdendere Erklettern beginnt, bei welchem ihm für je 1 Meter 1½ Punkt gut gerechnet wird. Nachstehende Hülfstabelle erleichtert dem Preisrichter die Berechnung und Aufzeichnung der Punkte.

Die	Kletterhöhe	von	2	Meter	gibt	1,00	Punkt.
"	"	"	4	"	"	2,00	"
"	"	"	6	"	"	3,00	"
"	"	"	8	"	"	4,00	"
"	"	"	10	"	"	5,00	"
"	"	"	10½	"	"	5,75	"
"	"	"	11	"	"	6,50	"
"	"	"	11½	"	"	7,25	"
"	"	"	12	"	"	8,00	"
"	"	"	12½	"	"	8,75	"
"	"	"	13	"	"	9,50	"
"	"	"	13½	"	"	10,25	"
"	"	"	14	"	"	11,00	"
"	"	"	14½	"	"	11,75	"
"	"	"	15	"	"	12,50	"
"	"	"	15½	"	"	13,25	"
"	"	"	16	"	"	14,00	"
"	"	"	16½	"	"	14,75	"
"	"	"	17	"	"	15.50	"
"	"	"	17½	"	"	16,25	"
"	"	"	18	"	"	17,00	"
"	"	"	18½	"	"	17,75	"
"	"	"	19	"	"	18.50	"
"	"	"	19½	"	"	19,25	"
"	"	"	20	"	"	20,00	"

Das zweimalige Erklettern eines 13 Meter oder 45 Fuß langen Seiles, ohne Zwischenruhe, bleibt — wenn auch selbstverständlich dem Wettturner die Griffarten freistehen und nur künstliche Einreibungen der Hände u. s. w., mit Colophonium oder selbst nur Wasser, untersagt sind, immerhin eine 20 Punkte werthe Leistung. Wenn man allerdings auch hier noch eine Ueberschreitung zulassen und erst einer wohl in den Gränzen der Möglichkeit liegenden größeren Leistung von über 26 Meter oder 90 Fuß Kletterhöhe die Gipfelzahl von 20 Punkten ertheilen und hiernach den Werth der übrigen erreichten Höhen bemessen könnte, so möchte dies doch seine Bedenken haben, weil hier die Gefahr einer Ueberanstrengung sehr nahe liegt.

Das Hangeln (aufwärts Hangeln, sonst Klimmen) findet an

demselben Seile wie das Klettern statt. Auch hier ist das Einreiben der Hände mit Colophonium nicht, wohl aber das Befeuchten derselben und der Haare mit Wasser gestattet. Die Herabbewegung sowohl zwischen dem ersten und zweiten Aufhangeln, als zum Schluß, geschieht nur mit Griff der Hände. Berechnung der Punkte ganz nach den bei dem Klettern am Seil entwickelten Grundsätzen und der dort beigefügten Hülfstafel.

13. Ringen.

Beim Preisringen oder gewöhnlichem Wettringen zu gegenseitiger Erprobung der Kraft und Gewandtheit sollte eigentlich stets Kürringen mit frei gestellter Anwendung aller erlaubten und anständigen Angriffsmittel stattfinden, nicht aber, wie dies oft offenbar aus Mißverständniß geschieht, ein Schulringen mit Beschränkung der Griffarten und Kunstvortheile. Das Volksturnen soll für den Ernst des Lebens vorbereiten; darum stellt es beim Ringen (wie auch beim Fechten) Mann gegen Mann in freier Kür des Angriffes und der Vertheidigung. Hierüber gehörigen Ortes mehr. Hier nur das nöthige über die Ermittelung der Sieger im Ringekampfe. Gewöhnlich läßt man nach Größe, nach Loos oder freier Wahl paarweise ringen. Wer unter drei Gängen zweimal geworfen wird, tritt ab. Die übrig bleibende Hälfte wird auf's Neue gepaart, abermals Beseitigung der Ueberwundenen und so fort, bis die zuletzt erübrigenden Ringer als Sieger erklärt werden. Läge das Ringen als obligatorisch mit in dem Gange des Preisturnens, so würden auch hier Punkte ertheilt werden müssen, und zwar für eine durch die Preisrichter nach Umständen zu bestimmende Reihe von Siegern von 0 bis 20, bei 10 Mann also von Mann zu Mann um je 2 Punkte steigend. Diese Art und Weise des Preisringens, wobei namentlich anfänglich in Masse angetreten werden kann, ist die einzig mögliche, wenn es sich darum handelt, mit einer Zahl von über 50 Mann in weniger als einer halben Stunde Zeit fertig zu werden. Dem Glücke ist dabei jedoch ziemlicher Spielraum gegeben, da schon bei dem Ringen der ersten Paare mancher sonst tüchtige Turner durch einen zufällig erhaltenen überkräftigen Gegner beseitigt und von der ferneren Bewerbung um den Sieg ausgeschlossen werden kann. Darum lasse man, wo die Leute sich einigermaßen näher bekannt sind, nicht nach Größe und nicht nach dem Loos, sondern nach Wahl — gleichwie zu einem Turnspiele — antreten. Hier werden jedoch nicht die muthmaßlich Stärksten, sondern gerade umgekehrt die anscheinend Schwächsten zum Beginnen der Wahl aufgefordert, und es ist ihr Vortheil, immer wieder ihre schwächeren Kameraden als Gegner zu wählen, so daß sich zuletzt überall ziemlich gleiche Kräfte gegenüberstehen. Kennen sich die Leute aber nicht, so ist auch die Wahl nutzlos und es möchte dann die Paarung nach Größe vor der Auslosung der Plätze den Vorzug verdienen.

Hat man jedoch für eine Zahl von 20 Ringern eine halbe, oder

für 40 Ringer eine ganze Stunde Zeit, oder will man eine größere Masse in Ringer-Riegen von ähnlichen Zahlen mit Parallel-Preisen gliedern, so ergibt sich die Möglichkeit einer Prüfungsweise, wobei dem Glücke und Zufalle, so weit dies überhaupt ausführbar, jeder bedeutendere Einfluß benommen ist. Angenommen 20 Mann, so werden solche vor Allem nach dem Loose aufgestellt. Das will nicht sagen, daß man förmlich Loose ziehen lasse; dies wäre zu umständlich. Vielmehr geschieht eine solche Aufstellung überall, wo sie wünschenswerth und nothwendig ist, einfach dadurch, daß der betreffende Obmann oder Preisrichter, der Mannschaft den Rücken kehrend, solche nach eigenem Belieben in eine Stirnreihe antreten läßt. Dies geschehen, ruft er eine vorher Niemand bekannt gewordene Ordnungszahl, z. B. 5, aus, worauf er nach der Mannschaft kehrt macht und nun vom rechten Führer aus abzählt. Der 5. Mann erhält alsdann Nr. 1, der 10. Nr. 2 u. s. w., bis durch fortgesetztes Zählen und Anreihen der Fünfer alle Nummern von 1 bis 20 vergeben sind. Auf diese Weise erhält Jeder der Reihe der Ringer unparteiisch seine Ordnungs- und Rangstellung, was insofern nicht ganz ohne Einfluß auf den Wettkampf ist, als stärkere oder schwächere Nachbarn keineswegs gleichgiltig sind, wie wir später sehen werden. Dieser Umstand, wobei dem Glücke eines günstigen Platzes in der ersten Aufstellung allerdings ein gewisser Einfluß zusteht, tritt aber bei der im Laufe des Ring-Wettkampfes mit der daraus hervorgehenden Veränderung der Plätze, je länger man das Ringen fortsetzt, je mehr in den Hintergrund, so daß er zuletzt gar nicht mehr in Betracht kommt. Unsere Ringerreihe von Nr. 1 bis 20 nimmt nun in der durch das Loos bestimmten Ordnung feste Stellung mit der Weisung, daß Niemand seinen Platz zu verlassen habe, außer die vom Preisrichter zum Ringen Aufgerufenen. Dies sind nun vom rechten Flügel an beginnend zuerst Nr. 1 und 2. Auf ein Zeichen des Preisrichters, und nach vorgängigem freundschaftlichem Handschlag, beginnt der Kampf, der sich entscheidet, wenn einer der Ringer auf den Rücken geworfen wird. Ein Werfen des Gegners zum Knieen, auf den Leib, oder auf die Seite, wie es namentlich bei freiem Kürringen nicht selten als Uebergangsstufe zur vollständigen Bewältigung des Gegners vorkommt, ist nicht entscheidend. Zur Beendigung eines Ringkampfes bedarf es in den meisten Fällen nicht über ½ Minute Zeit; sollte sich indeß in Ausnahmefällen die Entscheidung länger hinausziehen und dadurch der Fortgang des allgemeinen Wettringens gehemmt werden, so muß dem Preisrichter gestattet sein, zum Schluß zu mahnen und eine Frist von 30 Secunden, vom Augenblick der Mahnung an gerechnet, dazu anzuberaumen, nach derem erfolglosem Verlaufe beide Gegner für gleich erklärt werden. Dies voraus bestimmt, gilt nun die Regel, daß jeder Besiegte vom Kampfplatze abtritt und sich an den linken Flügel der Ringerreihe in strengster Ordnungsfolge anreiht. Der Sieger dagegen bleibt auf dem Platze und erhält vom rechten Flügel der Ringerreihe ebenfalls in genauer Ordnungsfolge neue Gegner zugewiesen. Doch

sind ihm hinter einander mehr nicht als drei Siege gestattet, nach denen auch er abzutreten und sich links anzureihen hat. Bei unentschiedenem Kampfe tritt Derjenige ab, welcher zuerst angetreten war. Kein Kampf darf ausgeschlagen, Niemand in der Reihe übergangen werden. Ein Beispiel wird den Gang eines Ringkampfes nach dieser anscheinend vielleicht etwas verwickelten, der That nach aber sehr einfachen Weise deutlich machen. I. 1 und 2 treten an, 1 siegt (hierfür wird ihm, sowie jedem Folgenden für jeden Sieg ein Punkt in der Wettturn-Tafel gutgeschrieben) und bleibt auf dem Platze, 2 reiht sich links neben 20; II. 3, der nun vor tritt, ringt mit 1, 3 siegt, bleibt auf dem Platze und 1 reiht sich links neben 2; III. 4 tritt vor und ringt mit 3, der Kampf wäre unentschieden, so bleibt 4 auf dem Platze, 3 reiht sich links neben 1 (einen Punkt erhält in diesem Falle keiner der Ringer); IV. 5 tritt vor und ringt mit 4, 4 siegt und bleibt auf dem Platze, 5 reiht sich links neben 3; V. 6 tritt vor und ringt mit 4, 4 siegt zum zweitenmal und bleibt auf dem Platze, 6 reiht sich links neben 5; VI. 7 tritt vor und ringt mit 4, 4 siegt zum drittenmal, und da mehr als drei Siege, gleich drei Punkten, hinter einander nicht gestattet sind, so reiht er sich nun links neben 6, aber auch 7 tritt ab und reiht sich links neben 4; VII. 8 und 9 treten an, 8 siegt und bleibt auf dem Platze, 9 reiht sich links neben 7; VIII. 10 tritt an, 8 siegt zum zweitenmal und bleibt auf dem Platze, 10 reiht sich links neben 9; IX 11 tritt an und ringt mit 8, 11 siegt und bleibt auf dem Platze, 8 reiht sich links neben 10 u. s. w. u. s. w. Nach unserem Beispiele war jetzt die Hälfte der Ringer, Nr. 1 bis 10 im Kampfe, wozu 9 Gänge zu durchschnittlich $\frac{1}{2}$ Minute, mithin $4\frac{1}{2}$ Minuten Zeit, erforderlich waren. Punkte hatten erhalten Nr. 1 = 1, Nr. 3 = 1, Nr. 4 = 3, Nr. 8 = 2, Nr. 11 = 1. Endlich ist die Nummer-Reihenfolge in der Art gemischt worden, daß Nr. 1 bis 10 jetzt stehen: Nr. 2, 1, 3, 5, 6, 4, 7, 9, 10 und 8. Daraus geht hervor, daß zu einem einmaligen Durchringen der 20 Mann 9, in runder Zahl 10 Minuten Zeit ausreichen, daß die höchste Punktzahl eines Einzelnen 3 sein kann, und daß bereits eine starke Mischung der Nummern für den zweiten Reihengang stattfindet. Nach der Erfahrung reichen drei solcher Reihengänge vollständig aus, um ein sicheres Urtheil zur Abschätzung der Wettringer zu gewinnen: gibt 30 Minuten Zeitaufwand. Ein von Niemand geworfener Ringer wird sich in diesen drei Gängen 9 Punkte erkämpfen; an Solchen, die stets besiegt, wird es auch nicht fehlen. Mithin Ausgangspunkt der Leistungen 0 und Gipfelpunkt 9, wonach man die erhaltenen Punkte nur zu verdoppeln brauchte, um sie mit der angenommenen Scala von 1 bis 20 ziemlich annähernd in Einklang zu setzen.

Zum Schlusse folgen nun zwei Entwürfe zur Führung von Wettturn-Tafeln nach den beiderlei, oben näher erörterten Arten der Werthabschätzung meßbarer Uebungen.

I. Wettturn-Tafel nach dem Grundsatze voraus bestimmter erfahrungsmäßiger Leistungsgrade für die Punktreihe von 0—20.

Des Wettturners								Reck (Maximum 10 Pkt. für eine Uebung.)			Barren (Maximum 10 Pkt. für eine Uebung.)			Pferd (Maximum 10 Pkt. für eine Uebung.)			Schnelllauf (50 Sec. = 0 Pkt. 30 „ = 20 „ 1 „ = 1 „) Bahnlänge = 235 Met.			Schwebegang (1 Kreisschwung gleich 1 Pkt.)		Weitsprung (2 Leibesl. = 0 P. 170 CM. darüb. = 20 „ $8\frac{1}{2}$ „ „ = 1 „)		
Name	Wohnort	Beruf	Alter	Gewicht	Größe	Hüfthöhe	2 Leibesläng. resp. $3\frac{1}{3}$ Hüfthöhe	Uebung 1	Uebung 2	Summa der Punkte	Uebung 1	Uebung 2	Summa der Punkte	Uebung 1	Uebung 2	Summa der Punkte	Durchlaufen in Sec.		gibt	Kreis-schwünge	gibt	absolute Spr.-Weite	über zwei Leibeslängen	gibt
			Jahre	Pfd.	C.M.	C.M.	C.M.	Pkt.	Pkt.	Pkt.	Pkt.	Pkt.	Pkt.	Pkt.	Pkt.	Pkt.	rechts	links	Pkt.	Zahl	Pkt.	C.M.	C.M.	Pkt.
Müller, Joh.	Neustadt	Schneider	25	130	170	102	340	5	7	12	3	8	11	6	8	14	($40\frac{1}{2}$)	39	11,00	16	16	391	51	6,00

Hochsprung (Hüft($\frac{3}{5}$ Leib.L.) = 0 P. 60 C.M. darüber = 20 „ 1 „ „ = 0,33 „)			Lanzenwerfen (0 Ring = Min. = 0 P. 25 „ = Max. = 20 „ 1 „ = . . 0,8 „)		Steinstoßen (2 Leibesläng. = 0 Pkt. 170 C.M. darüb. = 20 „ $8\frac{1}{2}$ „ „ = 1 „)							Handhabung von Lasten (Maximum 10 Punkte für eine Uebung.)			Mastklettern (3 Met. hoch = 0 Pkt. 13 „ „ = 20 „ $\frac{1}{2}$ „ über 3 = 1 „)		Seilklettern u. Hangel (3 Met. hoch = 0 Pkt. 26 „ „ = 20 „ 1. Gang 1 M. üb. 3 = $\frac{1}{2}$ P. 2. „ 1 „ „ 3 = $1\frac{1}{2}$ „)		Ringen (2 Punkte für jeden Sieg.)		Ergebniß		
absolute Sprunghöhe	über $\frac{3}{5}$ Leibeshöhe	gibt	Gewor-fene Ringe	geben	rechts	links	Summa	Mittel	Minim. ab	zu berechnen	gibt	Uebung 1	Uebung 2	Summa der Punkte	über 3 Meter erklettert	gibt	über 3 Meter erklettert	gibt	Der Siege	gibt	Summa der Punkte	Rang in der Sieger-Reihe	Bemer-kungen.
C.M.	C.M.	Pkt.	Zahl	Pkt.	C.M.	C.M.	C.M.	C.M.	C.M.	C.M.	Pkt.	Pkt.	Pkt.	Pkt.	Met.	Pkt.	Met.	Pkt.	Zahl	Pkt.	Pkt.	Nr.	
137	35	11,66	14'	11,20	500	349	849	424	340	84	9,88	8	6	14	$9\frac{1}{2}$	19	$15\frac{1}{2}$	13,25	6	12	160,99	. . .	. . . .

II. **Wettturn-Tafel** nach dem Grundsatze nachträglicher verhältnißmäßiger Eintheilung der wirklich stattgehabten Leistungen in die Punktreihe von 0—20.

Des Wettturners								Reck Maximum 10 Pkt. für eine Uebung.			Barren Maximum 10 Pkt. für eine Uebung.			Pferd Maximum 10 Pkt. für eine Uebung.			Schnelllauf 52 Sec. = 0 Pkt. 36 „ = 20 „ 1 „ = 1,25 „			Schwebegang 1 Kreisschwung gleich 1 Pkt.		Weitsprung 2 Leibesläng. = 0 P. 160 CM. darüb. = 20 „ 8 „ „ = 1 „		
Name	Wohnort	Beruf	Alter	Gewicht	Größe	Hüfthöhe	2 Leibesläng. resp. 3⅓ × Hüfthöhe	Uebung 1	Uebung 2	Summa der Punkte	Uebung 1	Uebung 2	Summa der Punkte	Uebung 1	Uebung 2	Summa der Punkte	Bahnlänge = 235 Met. Durchlaufen in Sec.		gibt	Kreis-schwünge	gibt	absolute Spr.-Weite	über zwei Leibeslängen	gibt
			Jahre	Pfd.	C.M.	C.M.	C.M.	Pkt.	Pkt.	Pkt.	Pkt.	Pkt.	Pkt.	Pkt.	Pkt.	Pkt.	rechts	links	Pkt.	Zahl	Pkt.	C.M.	C.M.	Pkt.
Müller, Joh.	Neustadt	Schneider	25	130	170	102	340	5	7	12	3	8	11	6	8	14	(40½)	39	16,25	16	16	391	51	6,38

Hochsprung Hüft (⅗ Leib.L.) = 0 P. 55 C.M. darüb. = 20 „ 1 „ „ = 0,36 „			Lanzenwerfen 0 Ring = Min. = 0 P. 25 „ = Max. = 20 „ 1 „ = . . 0,8 „		Steinstoßen 690 C.M. = Min. = 0 P. 950 „ = Max. = 20 „ 1 C.M. über 690 = 0,077 „						Handhabung von Lasten Maximum 10 Punkte für eine Uebung.			Mastklettern 3 Met. hoch = 0 Pkt. 13 „ „ = 20 „ ½ „ über 3 = 1 „		Seilklettern u. Haugel 3 Met. hoch = 0 Pkt. 26 „ „ = 20 „ 1. Gang 1 M. üb. 3 = ½ P. 2. „ 1 „ „ 3 = 1½ „		Ringen 2 Punkte für jeden Sieg.		Ergebniß		
absolute Sprunghöhe	über ⅗ Leibeshöhe	gibt	Gewor-fene Ringe	geben	rechts	links	Summa	Minim. ab	zu berechnen	gibt	Uebung 1	Uebung 2	Summa der Punkte	über 3 Met. erklettert	gibt	über 3 Met. erklettert	gibt	Der Siege	gibt	Summa der Punkte	Rang in der Sieger-Reihe	Bemer-kungen.
C.M.	C.M.	Pkt.	Zahl	Pkt.	C.M.	C.M.	C.M.	C.M.	C.M.	Pkt.	Pkt.	Pkt.	Pkt.	Met.	Pkt.	Met.	Pkt.	Zahl	Pkt.	Pkt.	Nr.	
137	35	12,73	14	11,20	500	349	849	690	159	12,17	8	6	14	9½	19	15½	13,25	6	12	169,98	. . .	. . . .

Es ist zu obigen Wettturn-Tafeln zu bemerken, daß alle darin erst während des Wettturnens selbst geschehenden Aufzeichnungen mit größeren Schriftzeichen gedruckt sind. Zum Gebrauche wird für jede Uebungsart eine Tafel für den betreffenden Preisrichter aus der Haupttafel, die der Obmann führt, ausgeschrieben. Alle Einträge der Preisrichter geschehen mit Bleistift; nur die berechneten Punkte, besserer Uebersicht halber, mit Tinte. Nach beendigtem Wettturnen werden die Tafeln der Preisrichter in die Haupttafel eingetragen, wonach die Summe der Punkte für jeden Einzelnen leicht auszuwerfen ist.

11. Geselliges Leben.

(Turnabende, Turnfahrten, Feste, Gesang, Kneipe, Gruß, Wahlspruch und Abzeichen.)

Böse Gesellschaften verderben gute Sitten. Wenn dieser alte Spruch eine unbestreitbare Wahrheit enthält, so steht umgekehrt auch ebenso fest, daß gute Gesellschaften böse Sitten bessern. Hat nun eine Turnerschaft ihr sittliches Ziel, ihr Turnziel, wie es oben im vierten Abschnitte aufgestellt wurde, richtig erkannt, strebt sie ihm allen Ernstes nach, so erscheint eine solche Vereinigung von Turnern zur Verwirklichung so hoher und zugleich so praktischer Menschheits-Ideale ihrem Grundwesen nach offenbar als eine gute Gesellschaft. Als solche wird sie auf alle ihre Glieder versittlichend einwirken, die Guten in ihrem Streben festigen, die Schwankenden auf die rechten Pfade leiten und die Verirrten und Gefallenen hülfreich aufrichten helfen. O schöner, herrlicher Beruf! Und doch wie oft unerkannt und unerfüllt von Turnvereinen, die ihr geselliges Leben nicht höher aufzufassen vermögen, als der große Hause, der meist nur beflissen ist, die geschäftsfreie Zeit einfach todt zu schlagen, und dem hierzu schließlich alle Mittel gerecht sind. Glück genug, wenn solche Geselligkeit innerhalb der Grenzen gewöhnlichen materiellen Lebensgenusses bleibt. Wie oft aber artet sie leidenschaftlich aus in Genußsucht, die keine Schranke mehr kennt, und der man zuerst den Anstand, dann die Ehrbarkeit und gute Sitte und zuletzt alle männliche Tugend überhaupt zum Opfer bringt. Doch wenden wir uns von diesem trüben Bilde gemeiner Geselligkeit — auf welches warnend wenigstens kurz hingewiesen werden mußte — wieder zurück zu der edleren Geselligkeit wahrhaft gebildeter Kreise der Gesellschaft im Allgemeinen und turnerischer Vereinigungen insbesondere, um namentlich letztere nach ihren Mitteln, Zwecken und Bräuchen näher zu betrachten.

Zuerst sind es die regelmäßigen Turnabende, welche auf die natürlichste, in der Sache selbst liegende Weise eine gegenseitige kameradschaftliche Annäherung der Turner vermitteln. Wo Jeder nur Das gilt, was er ist, schwinden gar leicht Standesvorurtheile; und wo der

Verein im Ganzen so hohe sittliche und volksthümliche Ziele erstrebt, verliert der ungleiche äußere Bildungsgrad der Einzelnen sehr an seiner Bedeutung. So kommt es, daß Turner rechter Art sich stets und überall als eine Verbrüderung fühlen, ja daß selbst einseitige Gesundheits- und Kunstturner dieses Gefühl gewöhnlich mehr oder minder theilen lernen. Mit diesem in den Turnvereinen herrschenden brüderlichen Grundton gingen von jeher Versuche Hand in Hand, demselben einen passenden äußeren Ausdruck zu geben. Man glaubte diesen in der Form der Anrede gefunden zu haben, und vieler Orts ist hierfür gesetzlich das trauliche „Du" eingeführt. Dies mag denn auch ganz füglich an dem einen Orte passen; sicher aber am anderen Orte wieder nicht. Jedenfalls erscheint es der allgemein volksbräuchlichen Anredeform gegenüber als eine Absonderlichkeit; und so gewaltig allumfassend ist denn doch das turnerische Leben im engeren Sinne keineswegs, um seine Jünger über alle sonstigen, mitunter wichtigen Beziehungen hinweg zu setzen, in welchen sie zu dem Leben überhaupt stehen. Darum in dieser Gefühlssache kein Zwang, kein Ueberspringen der Mittelstufen, welche den Menschen einander näher rücken, und wenn auch nur schrittweise, doch desto sicherer wahre Freundschaften gründen. An solchen Stufen ist das Turnerleben reich. Eine derselben bilden nach den ordentlichen Turnabenden, als wesentliche Ergänzung derselben und weiteres Mittel zur Förderung geselliger Annäherung die Turnfahrten.

Sind die Turnfahrten auch selten als bindend für Alle geboten, und werden sie noch seltener von Allen mitgemacht, besonders wenn sie „von der rechten Art" sind, so nähern sie doch deren regelmäßige Theilnehmer um so mehr, als die Erinnerung an überstandene Mühseligkeiten, überwundene Schwierigkeiten und das Andenken an so manche gemeinsam genossene Naturschönheiten auf die Sympathien der Genossen von dergleichen stets einen mächtigen Zauber ausübt. Was ist nun eine Turnfahrt von der rechten Art? muß hier nothwendig gefragt werden. Wir sagen, es ist dies ein Uebungsgang von geringerer oder größerer Ausdehung mit voraus bestimmten bindenden Anordnungen in Hinsicht auf Marschzeiten, Rast- und Sammelpunkte, denen sich Jeder unter einem Zugführer unbedingt unterwirft; dazu noch einfachste Verköstigung. Hier soll sich dem jungen Menschen das Verständniß eines leider nur zu sehr in Vergessenheit und Mißachtung gerathenen Naturlebens erschließen; hier soll er in wohlthätigem Luft- und Lungenbade an harter Leibesarbeit Lust und Freude gewinnen; hier soll er sich der Mäßigkeit im Genusse sinnlicher Freuden befleißigen und den Hochgenuß kennen lernen, welchen das Bewußtsein überwundener Schwierigkeiten und siegreich ertragener äußerer Entbehrungen verschafft; hier endlich soll er den heimischen Boden gründlich durchforschen und die Benützung seiner Eigenthümlichkeiten für des Vaterlandes Vertheidigung, in Verbindung mit

taktisch-militärischen Vorübungen kennen lernen.*) — Es hat immer Leute gegeben und gibt deren noch in großer Zahl, welche einfältig genug sind, solche Turnfahrten in den Augen Unerfahrener durch höhnischen Spott herab zu setzen und als etwas Uebertriebenes oder mindestens Lächerliches hinzustellen.**) Gegen solche Irrlehrer, die längst von der Natur Abschied genommen haben, die sich nur behaglich fühlen können in dem Qualm der Bierstuben und der düftelnden Salon-Luft, die in schwelgerischen, mit schleichenden Giften gewürzten Mahlzeiten, in üppigen Federbetten, erdrückenden und erstickenden Kleidern und allen möglichen verderblichen Sinnenkitzel ihr Wohlbehagen finden — gegen solche ziemt es, mit der Macht des Wortes und des Beispieles anzukämpfen. Ihre Zahl ist groß, ihr Anhang noch größer. Und die Vorurtheile, auf welchen der Verfall der heutigen Kultur-Völker beruht, sind so weit verbreitet und bereits so tief gewurzelt, daß man die gewöhnlich herrschende, vielfach gegen die Gesetze der Natur verstoßende Lebensweise für ganz in der Ordnung, eine Annäherung an naturgemäßes Leben aber für etwas Sonderbares hält. Daher ist es denn auch gekommen, daß bei Turnfahrten jener Alltagsrichtung nicht selten eine Nachgiebigkeit gezeigt wird, welche deren nützliche Einwirkung geradezu wieder vernichtet oder doch sehr schmälert. Hat man nur eine Erholung, ein Vergnügen im Auge, so nenne man jene Fahrten wenigstens beim rechten, kein Mißverständniß zulassenden Namen: Spaziergänge, Lustreisen.

Was in Hinsicht auf Kleidung, Kost u. s. w. bei einer Turnfahrt zu beobachten ist, überlassen wir im Einzelnen der Anordnung der Turnwarte und Lehrer. Im Allgemeinen sei nur hier bemerkt, daß die Kleider, insbesondere die Schuhe und Stiefel, weit und besonders letztere bereits abgetragen sein müssen; daß nicht sowohl der Tabaksbeutel nebst Trinkhorn (eine Feldflasche mag in wasserarmen Gegenden noch angehen), sondern vielmehr ein lederner Becher nebst einem Mundvorrath (die Einkehr soll ja möglichst vermieden werden) dazu gehört, so wie weite Taschen, diese, eine gute Karte der zu durchwandernden Gegend und sonst dergleichen aufzunehmen. Dabei sollten die Ruhepunkte nicht

*) Eine treffliche Anleitung hierzu findet sich in den Abschnitten IV—VI von Waldersee's Leitfaden bei der Instruction des (preuß.) Infanteristen, Berlin 1863, 5 Sgr., wo das zerstreute Gefecht, der Feldwach- und Patrouillen-Dienst, sowie der Sicherheitsdienst marschirender Truppen in allgemein verständlicher Weise abgehandelt ist. — Man lese auch in der deutschen Turnzeitung von 1867, S. 93 u. folg. des Pastors Dr. Fr. Liebetrut trefflichen Aufsatz: Rückblicke auf das goldene Zeitalter des neu erweckten Turnwesens; und ebendaselbst S. 145 u. folg. den Aufsatz des Verfassers über Wanderlust, Turn- und Alpenfahrten.

**) Allerdings ist es Sache der Vereine, so wie von ihrem ganzen Thun und Treiben, so auch von ihren Turnfahrten alles Absonderliche und Gleisnerische fern zu halten. Thun sie dies nicht und verstoßen sie in Kleidung, Haltung und Gebaren gegen den allgemeinen Volksbrauch, so dürfen sie sich allerdings nicht beschweren, ihre Tadler und Spötter zu finden.

unter vier volle Wegestunden bestimmt werden. Wird, wie bei eintägigen Turnfahrten gewöhnlich, kein Gepäck getragen, so läßt sich in dieser Beziehung noch weit mehr erreichen; und es ist bekannt, daß man bei einmaliger Rast des Tages, die aber dann auf einige Stunden ausgedehnt werden kann, weiter kömmt, als wenn man aller Orts zuspricht und durch beständiges Einkneipen (dahin gehört auch das zu häufige Wassertrinken) dem Bauche eine Oberherrschaft einräumt, der zuletzt die Beine sammt dem Kopfe sich fügen müssen. Die Führer der Spitze des Zuges müssen sich eines gleichmäßigen der mittleren Marschfertigkeit der Mannschaft entsprechenden Schrittes befleißigen; einige erprobte Turner schließen den Zug, um Nachzügler voran zu treiben oder etwaige Marode zu führen. Durch Ortschaften findet geordneter, auf offener Landstraße in der Regel beliebiger Marsch (jedoch ohne Aufgeben der ursprünglichen Gliederung des Zuges oder gar seitwärts Abschweifen von demselben) statt. Die Einnahme von Speise und Trank sowie die Befriedigung natürlicher Bedürfnisse soll nur auf den gemeinsamen Ruhe- oder Haltpunkten geschehen. Nach erhitzendem Marsch oder Dauerlauf ist Zugluft und vorschnelle Abkühlung durch kalten Trunk oder Abwaschung zu vermeiden.

Es bleibt jetzt noch zu besprechen, wie es bei ungünstiger Witterung zu halten sei. Bei vielen Turnern, noch mehr aber bei Leuten, die von den Leibesübungen noch keinen rechten Begriff haben, und die sich unter einem Turner einen ganz eigenthümlichen Menschen vorstellen, besteht die Meinung, der Turner müsse jeder Witterung Trotz bieten. Wir sagen dies auch, fügen aber hinzu: doch nicht ohne die üblichen Schutzmittel, sofern darin nichts Unnatürliches liegt. Darum ist ein Hut mit breitem Rande zum Schutze gegen die Sonne und den Sturm, ein Oberkleid oder Schirm zum Abhalten von Kälte und Regen, ein Paar tüchtige Sohlen und wasserdichte Stiefel (Gamaschen thun nur zweifelhafte Dienste und machen viele Umstände) gegen die Rauheiten der Pfade und sumpfige Wegestrecken durchaus nicht zu verachten. Und wenn der Schutzlose (der doch außerdem zumeist von jedem heftigen Zusammenstoß mit den Elementen von Haus, Erziehungs- und Berufswegen entwöhnt ist) auf die Gefahr hin, seiner Gesundheit zu schaden, statt ihr durch eine Turnfahrt zu nützen, dennoch nur mit Noth den Gang zum Ziele bringt, so schreitet der Wohlgerüstete frisch und unangefochten einher. Alle außerordentlichen Leistungen auf Turnfahrten sind bisher nur unter der vorsorglichen, von falschem Ehrgeize freien Anwendung der nöthigen Mittel zu Schutz und Trutz gefahrlos vollbracht worden. Selbst Schwächlinge können, in dieser Beziehung richtig geleitet, sehr viel, ja so viel leisten, daß Diejenigen, welche von turnerischer Diät keinen rechten Begriff haben, gewöhnlich darüber erstaunen. Mögen diese wenigen Bemerkungen dazu beitragen, den Turnfahrten die rechte Richtung und bei Turnern und Turnfreunden diejenige Würdigung zu verschaffen, die sie in so hohem Grade verdienen.

Trugen schon die Turnfahrten das turnerische gesellige Leben von Ort zu Ort aus dem engeren Bereiche der Vereine hinaus zu einer freundnachbarlichen Berührung mit Gesinnungsgenossen des nächst liegenden Gaues — so noch mehr die Turntage und Turnfeste. Es sind dies Brennpunkte des turnerischen Lebens, wo im Austausche und ehrlichen Kampfe der Gedanken und Meinungen, so wie im Wettstreite und in der Darlegung turnerischer Kunst das Werk innerlich und äußerlich gefördert werden soll und auch gefördert wird, wenn man in Beiden das rechte Maß zu halten versteht. Dieses Maß allgemein vorschreiben zu wollen, wäre ein Mißgriff; aber gerechtfertigt ist wohl die Warnung eines Veteranen vor zu vielem Tagen und langen Reden, sowie vor der Unzahl von Turnfesten, wie sie die letzten Jahre des Wiederauflebens der Turnerei gebracht haben. Es mischen sich bei derlei Veranlassungen nur gar zu leicht unlautere Elemente unter die Turnerschaft, die deren friedlichem, ja ehrenhaftem Bestande gefährlich werden können. Wo aber auch Turntage und Turnfeste abgehalten werden mögen, sei man bestrebt, durch die ganze Handlung stets den Ernst, der einer großen Sache ziemt, als Grundton durchblicken zu lassen. Würdig, klar, kurz, ordnungs- und geschäftsmäßig in den Verhandlungen; ohne Schaugepränge, voll Mannszucht, Besonnenheit, Kühnheit und Ausdauer*) beim Festturnen; mäßig, sittig und fröhlich ohne Ausartung beim Mahl; dies sind so im Allgemeinen die Forderungen, durch deren Erfüllung sich der Kreis der Turnerschaft unter den Besseren unseres Volkes immer mehr Anhänger erwerben wird. Fehler, die hier vor den Augen der Oeffentlichkeit begangen werden, rächen sich bitter. Eine Anleitung über die Einrichtung und Abhaltung von Turntagen und Turnfesten erwarte man hier nicht. Ein Blick in die Turnzeitung eröffnet Hunderte von Musterbildern. Uebrigens sei hier zum Nachlesen empfohlen: Georgii, Das erste deutsche Turn- und Jugendfest zu Coburg den 16. bis 19. Juni 1860, Leipzig 1860 (15 Sgr.), Angerstein und Baer, Gedenkbuch zur Erinnerung an das zweite allgemeine deutsche Turn- und Jubelfest zu Berlin den 10., 11. und 12. August 1861, Zwickau, Bär, 1861. (12 Sgr.) und Hirth und Strauch, Blätter für das dritte allgemeine deutsche Turnfest zu Leipzig am 2. bis 5. August 1863, Leipzig, Friese, 1863 (6 Sgr.).

---

*) Es muß hier bemerkt werden, daß leider auf vielen Turnfesten bei weitem zu wenige wirkliche Anstrengung gefordert, viel weniger geleistet wird. Einzelne Kunstturner zeigen ihre Künste, die Masse bleibt träge; ja Viele schleichen sich zum Trunke bei Seite; ein wahrer Hohn auf ächte Turnersitte. Sogar der Dampf der Cigarre fehlt hier und da nicht zum ernsten Werke. Dergleichen Mißstände müssen vermieden und wo sie bestehen, abgeschafft werden. Nur solche Mitglieder der Vereine sollten zu den Festen zugelassen werden, welche sich auf Ehrenwort verpflichten, allen Anordnungen der Oberleitung — bei Vermeidung sofortiger Ausweisung aus den Reihen der Festgenossen — unbedingte Folge zu leisten.

Haben wir die gesellige Seite des turnerischen Lebens in ihren verschiedenen Erscheinungen beim Turnen selbst, auf Turnfahrten und auf Turntagen und Turnfesten betrachtet, so treten wir jetzt aus diesem engeren Kreise rein turnerischer Beziehungen heraus, um zu sehen, wie noch anderweit der allgemein menschliche Geselligkeitstrieb auch unter den Turnern zur Geltung und zum Ausdruck zu streben sucht.

Hier sind es der gemeinsame Gesang, die Turnerkneipe und schließlich Gruß und Wahlspruch, als Kennzeichen der Turnbruderschaft, welche sich zur Betrachtung darstellen.

Zuerst der Gesang. „Wo man singt da laßt euch ruhig nieder, schlechte Menschen haben keine Lieder." So soll das Lied in gutem Sinne, wie es hier gemeint, denn auch den Turnvereinen nicht fehlen. Lieder in schlechtem Sinne, Schand- und Zotenlieder sind durch die Verbreitung der Sängerbünde über ganz Deutschland wirksam zurück gedrängt worden in Kreise, wo noch raffinirte, vornehme Unsitte, schmutzige, gemeine Rohheit oder tölpelhafte, stumpfsinnige Geistesbeschränkheit ihren Sitz haben. Wagen sie sich aus solchen Kreisen dennoch hervor an den Sonnenschein des edleren Volkslebens, und dies geschieht oft unvermerkt und gar nicht zu selten, dann ist es Pflicht aller guten Turner, den Urhebern statt des gehofften Beifalles die gebührende Verachtung angedeihen zu lassen. Wir halten uns demnach an die erprobten Volks-, Vaterlands- und Turnlieder, wie sie die große Zahl von Liederbüchern bietet, die für turnerische Vereinigungen zu Gebot stehen. Unter ihnen seien hier erwähnt: Liederbuch für deutsche Turner, Braunschweig 1858, Preis 6 Sgr., cart.; dazu die Sangweisen von Engelbach durch den Berliner Turnrath zu 6 Sgr. zu beziehen; sodann zur Förderung gleichmäßiger Sangesweise unter allen deutschen Turnvereinen als ganz vorzüglich zu empfehlen das allgemeine deutsche Turnliederbuch, mit Melodien herausgegeben von Erk und Schauenburg, Lahr 1862, Preis nur 8⅔ Sgr. Zugleich möge gewarnt werden vor eigentlich kunstmäßigem vierstimmigem Männergesang, dessen vollendete Ausbildung stets nur in eigentlichen Gesangvereinen erreicht werden wird. Das turnerische Leben bedarf des ein- oder höchstens zweistimmigen Männergesanges, damit das Lied als Ausdruck edler Gefühle und vaterländischer Gesinnungen ein Gemeingut Aller werde. Ein solcher Gesang bürgert sich unter der Leitung einiger tüchtiger Vorsänger auch ohne eigentliche schulmäßige Gesangsübung durch regelmäßiges Anstimmen eines Liedes beim Schlusse des geordneten Turnens an jedem Turnabende und während der Kneipabende überall und bei jedem Einzelnen ohne besondere Schwierigkeit ein. Und ist dies erreicht, dann klingen solche Lieder nicht dünn und schmächtig wie jetzt gewöhnlich, sondern voll und mächtig auf Turnfahrten und Festen fort, um über alle Lande den Geist zu verkünden, welcher die Turnerschaft belebt.

Nicht überall ist es dem jungen Manne vergönnt, seine abendlichen

Feierstunden in Familien- oder engeren Freundeskreisen zubringen zu können. Namentlich in größeren Städten, in welche er als Fremdling eintritt, bedarf er Vereinigungspunkte, wo er seine Abende nützlich und angenehm zugleich hinbringt. Welche Abwege zur Befriedigung dieses ganz natürlichen und berechtigten Bedürfnisses gewöhnlich eingeschlagen werden, welche anfänglich ganz unverfänglich scheinende Schlingen die berechnende Habsucht in dieser Beziehung jungen unerfahrenen Leuten legt, unbekümmert um deren sittliches und materielles Verderben, ist leider nur zu bekannt. Daher haben es edle Volksfreunde an Gegenveranstaltungen nicht fehlen lassen. Volks- und sonstige Vereinsbibliotheken (jeder irgend bedeutende Turnverein sollte auch eine Bücherei besitzen) sorgen für Lesestoff zur Ausfüllung der langen Winterabende; Arbeiterbildungs-, Gesellen-Vereine, Handlungs-Collegе bieten Raum, Heizung und Beleuchtung, während sie zugleich theils der gewerblichen und wissenschaftlichen Fortbildung, theils der erheiternden Unterhaltung und dem Bedürfnisse des Zeitungslesens Rechnung tragen; öffentliche Vorträge in allen Fächern der Wissenschaften und Künste, Theater, Concerte u. dergl. wirken wenigstens in größeren Städten anregend und bieten zweckmäßige, wenn auch nicht immer billige Erholung. Rechnet man zu allem diesem noch die nothwendigen Privat-Studien in Sprachen und Fach-Hülfswissenschaften, deren kein irgend strebsamer junger Mann ganz entbehren kann; dazu noch mindestens wöchentlich zwei Turnabende selbst, so sollte man meinen, es sei mit Allem diesem reichlich genug geschehen, um unsere Turner vom eigentlichen Wirthshausleben, Trunk, Spiel und noch Schlimmerem fern zu halten. Dem ist jedoch erfahrungsmäßig nicht so, wenigstens nicht überall und nicht bei Allen. Es pflegen dem in einer großen Stadt vereinzelten Manne immer Abendstunden zu erübrigen, die er am liebsten im Umgange mit gleichgesinnten Freunden verleben möchte. Kleinere Städte bieten ohnehin nur ein mehr oder weniger bescheidenes Maß aller der für Fortbildung und edlere Geselligkeit oben aufgezählten Veranstaltungen. Hier kann nun allerdings der Turnverein ergänzend eintreten, und er thut dies durch die Veranstaltung einer — Turnerkneipe. Indem ich dieses Wort niederschreibe, sehe ich im Geiste das Kopfschütteln mancher gestrengen Mäßigkeitsfreunde, die dabei sofort an die bis zum viehischen „Suff" übertriebenen Kneipereien mancher Hochschüler denken. Ich bin auch ein solcher Mäßigkeitsfreund; gleichwohl fürchte ich nicht den obigen Namen, der auf der einen Seite zwar an böslichen Mißbrauch von Bier und Tabak erinnert, auf der andern Seite aber etwas so Deutsch-Gemüthliches hat und dabei bereits so eingebürgert ist, daß er als eine Thatsache wohl unbedenklich angenommen werden kann.

Soll nun die Turnerkneipe ihrem oben angedeuteten Zwecke entsprechen, so bedarf sie so gut als der Turnplatz selbst einer tüchtigen Oberleitung und Kneipordnung. Nachfolgend einige Grundzüge hierzu.

1. Aus der Zahl der Vorstandsmitglieder des betreffenden Turn-

vereins wird ein Mann von allgemeiner Bildung, sittlicher Tüchtigkeit und heiterer Gemüthlichkeit als Kneipwart erwählt. Er ernennt aus der Zahl der regelmäßigen Besucher einen oder mehrere Ersatzmänner. Einer dieser oder er selbst hat stets anwesend zu sein, zu Vorträgen und allgemeinen Mittheilungen das Wort zu ertheilen und Besprechungen als Vorsitzender zu leiten.

2. Den Zutritt haben nur die Mitglieder des betreffenden Turnvereins und die von diesen eingeführten Gäste. Für die noch minderjährigen Turnzöglinge müssen die ihrer Stellung und ihrem Abhängigkeitsverhältnisse von ihren Eltern und Lehrherren entsprechenden Beschränkungen nach Maßgabe der Oertlichkeit festgestellt werden.

3. Für nöthige Unterhaltung und Fortbildung muß durch Auflage geeigneter politischer, literarischer, gewerblicher, turnerischer rc. Zeitschriften, sowie durch die Aufstellung einer Büchersammlung*) gesorgt sein. Ein Bücherwart führt in dieser Beziehung die Aufsicht.

4. Sofern der Verein die Kosten der Turnerkneipe nicht aus der allgemeinen Kasse bestreitet, müssen solche durch eine entsprechende Umlage gedeckt, und die Rechnungen durch einen besonderen Rechner geführt werden. Beschlußfähig für Ausgaben geringeren Belanges wäre in diesem,

---

*) Außer den an gelegenen Stellen dieser Schrift angeführten und empfohlenen Werken sollten insbesondere auch folgende Schriften nicht fehlen: die Deutsche Turnzeitung, Jahrg. 1856—67 u. ff., Leipzig, der Jahrgang 1 Thlr. 18 Sgr.; Neue Jahrbücher für die Turnkunst, Dresden, 1855—58 à 2 Thlr., 59 à 1 Thlr. 5 Sgr., 60 u. ff. 2 Thlr. 10 Sgr.; Deutsche Schützen-, Turn- und Wehrzeitung, Jahrg. 1862 und 63, Coburg, à 1 Thlr. 10 Sgr.; Deutsche Wehrzeitung von Rüstow, Coburg, 1864—66 à 2 Thlr. 20 Sgr. Deutsche Feuerwehrzeitung, Jahrg. 1860 und folg., Stuttg., à 16 Sgr.; Magirus, alle Theile des Feuerlöschwesens, Stuttg. 1851, 28 Sgr.; Kapf, Feuerlösch-Regeln, 2. Aufl., Stuttg. 1862, 10 Sgr.; Gilardone, Grundzüge der deutschen Feuerwehr, Frankfurt a. M. 1866, 1 Thlr.; Kluge, Schwimm- und Sprung-Gymnastik, Berlin 1847, 15 Sgr.; Passow, Turnziel, Breslau 1818, 27½ Sgr.; Angerstein, die Burschenschaft in ihrer Beziehung zum Turnen, Cöln 1858, 2½ Sgr.; Diesterweg, Jahn's Leben im Jahrb. für Lehrer und Schulfreunde, Frankfurt a. M. 1854, 20 Sgr.; Fichte's Reden an die deutsche Nation, Tübingen 1859, 1 Thlr. 3 Sgr.; Arndt, Geist der Zeit, Altona 1860, 1 Thlr. 15 Sgr.; Häußer, deutsche Geschichte vom Tode Friedrichs des Großen bis zur Gründung des deutschen Bundes, 4 Bde., Berlin 1860, 2. Aufl., 6 Thlr. 20 Sgr.; Beitzke, die deutschen Freiheitskriege in den Jahren 1813 und 14, 2 Bde., 2. Aufl., Berlin 1860, 3 Thlr. 18 Sgr.; Walter, über den sittlichen Einfluß des Turnens, Berlin 1846, 3 Sgr.; Angerstein, Ruf zum Turnen, Stade 1859, 3 Sgr.; Martens, über das deutsche Turnen, Leipzig 1863, 15 Sgr.; Arndt, das Turnwesen, Berlin 1842, 12 Sgr.; Spieß, Gedanken über die Einordnung des Turnwesens in das Ganze der Volkserziehung, Basel 1842, 7½ Sgr.; Turnkunst und Wehrverfassung im Vaterlande, Denkschrift des Berliner Turnrathes, 3. Aufl., Berlin 1862, 5 Sgr. Weiteren Nachweis über sonst noch in zweiter Linie zu empfehlende Schriften gibt ein vom Berliner Turnrath am 16. Nov. 1860 erlassenes und auch von diesem zu beziehendes Rundschreiben an die deuschen Turnvereine. Die umfassendste Auskunft findet man in Lenz' Zusammenstellung von Schriften über Leibesübung (Turnen, Ringen, Eislauf, Spiele, Schwimmen, Fechten, Turniere), Berlin 1861, 3 Sgr.

mehr von dem Stammvereine getrennteren Verhältnisse, der aus Kneip-, Bücher- und Rechnungs-Wart bestehende Vorstand, während bei größeren Verausgabungen, die bei der regelmäßigen Umlage betheiligten Mitglieder der Turnkneipe zu entscheiden hätten.

5. Dem Kneipwarte müssen als Vertreter des Vereins-Vorstandes in der Turnerkneipe, in Bezug auf die Handhabung der Ordnung und des Sittenwächteramtes, die in § 9 der oben aufgestellten Vereins-Muster-Satzungen erwähnten Befugnisse vorbehalten bleiben.

6. Die Turnerkneipe bestellt zur Bedienung ihrer Gäste mit Speise und Trank am besten ihren eigenen Wirthschafter. Geschehe nun dieses, oder wäre hierfür — wie wohl in den meisten Fällen — ein Wirth von Fach vorgesehen: so muß doch jedenfalls Vorkehrung getroffen werden, daß Lehrlinge, Unbemittelte und wer sonst möchte, ohne im Geringsten deßhalb angesehen werden zu dürfen, sich ihr Abendbrod selbst stellen und den billigsten Ur-Gesundheitstrank, frisches Wasser, dazu vorfinden.

7. Die Zeit der Eröffnung und des Schließens der Turnerkneipe soll ein- für allemal fest bestimmt sein, wie es nach Brauch der Oertlichkeit, turnerischer Sitte und dem weisen Spruche: „Du sollst die Nacht nicht zum Tage machen," sich ziemt.

8. Endlich werden von der Turnerkneipe ausgehend, oder sich an sie anschließend, mancherlei Veranstaltungen zur Förderung des geistigen und materiellen Wohles ihrer Insassen, namentlich auch zeitweise größere gesellige Versammlungen sämmtlicher Vereins-Mitglieder und ihrer Freunde in's Leben gerufen werden können. Ob hierzu auch Turner-Bälle gehören? Dies ist eine Frage, die der Schreiber dieses lieber mit nein als mit ja beantworten möchte.

Hat sich nun die Vereinigung gleich strebender junger Männer auf dem Turnplatze, auf Turnfahrten, Festen, bei Sang und auf der Kneipe zu einer Turngenossenschaft zusammen gelebt, so möchte sie wohl auch äußere Merkmale einer solchen haben. Turnvater Jahn hat uns daher als Gruß das „Gut Heil" und als Wahlspruch das „frisch, frei, fröhlich, fromm" gegeben; wir selbst waren bemüht, beiden noch Abzeichen hinzuzufügen, ohne daß es uns jedoch gelungen wäre, etwas durchaus Treffendes in dieser Beziehung zu erfinden.*) Es hat aber auch in der That seine Schwierigkeit, für eine Sache, die gerade wie das Turnwesen so recht eine allgemeine Menschheitsangelegenheit und so baar und ledig alles Zunftzopfes ist oder doch sein sollte, zunftmäßige Wahrzeichen aufzustellen. Dem „frisch, frei, fröhlich, fromm" muß als einem mit der Geschichte der Turnerei und dem alten Jahn enge verbundenen Spruche allerdings eine gewisse turnerische Bedeutung zugestanden werden. Diese schönen Worte aber für die Turnerschaft als ausschließliches Eigenthum

*) Am meisten verbreitet ist das zu einem Maltheserkreuz verbundene vierfache F, dem Manche noch die Eule mit Fackel und Schwert beifügen.

in Anspruch nehmen wollen, wäre doch mindestens ungerecht gegenüber der nicht, oder nicht nach unserer Weise turnenden übrigen Menschheit, die doch eben wohl die darin ausgedrückten hohen allgemein menschlichen Ideale vor Augen hat. Nicht so kann uns der Gruß „gut Heil“ streitig gemacht werden. Er ist und bleibt unangefochtenes Eigenthum der Turnerschaft, die sich nur hüten möge, ihn im Alltagsleben, gegenüber den üblichen Alltagsgrüßen als eine lächerliche Absonderlichkeit zur Schau zu tragen. Mit allem Diesem soll jedoch nicht gesagt sein, daß Gruß und Wahlspruch, wie sie uns Jahn überliefert, überhaupt zu verwerfen seien: dazu sind sie bereits viel zu tief in Fleisch und Blut des Volkslebens übergegangen; aber vor ihrem Mißbrauche soll gewarnt werden. Immer wird ein „gut Heil“ im Eichenkranze an der Eingangspforte eines Festortes statt des sonst üblichen „Willkommen“ den Turnern eine freundliche Erscheinung bleiben; und ebenso das „frisch, frei, fröhlich, fromm“ im Blumenschmucke der Festhütten oder als Aufschrift in Turnsälen und auf Fahnen. Aehnlich verhält es sich mit den turnerischen Abzeichen, mögen sie nun in Jacke, Gürtel, Halstuch, Band oder Cocarde bestehen. Genug, wenn Dergleichen da, wo Jedermann sofort deren Nothwendigkeit begreift, wie bei größeren Vereinigungen, Aufzügen und Festen, angelegt werden. Im Alltagsleben aber damit herum zu stolziren, heißt denn doch geradezu andere nüchterne Menschen über turnerisches Gebaren stutzig machen und unsere Gegner zu Hohn und Spott herausfordern. Das beste Abzeichen für den Turner, jung oder alt, däucht uns immer das heitere Antlitz mit dem Gepräge der Mäßigkeit, Keuschheit und guten Sitte, das warme Herz mit dem Gefühle für Alles, was männlich und tugendhaft ist, der offene Blick mit dem Ausdrucke klaren Denkens und festen Wollens und der starke Arm, der geschickt ist zu jeglicher ernsten Lebensarbeit.

12. Der menschliche Leib.

(Kurze Andeutungen aus der Anatomie und Physiologie, Gesundheitspflege und Turnplatz-Chirurgie.)

Wenn die kunstgemäße Uebung des Leibes und seine Ausbildung zu dem möglichst hohen Grade von Schönheit, Kraftfülle und Gesundheit wesentlich mit zu dem Ziele gehört, welches die Turnerei vor Augen hat, so wird man es wohl gerechtfertigt finden, wenn die Einleitung zu einem Volksturnbuche, wie hier geschieht, mit einigen selbst für den einzelnen Turner nicht ganz überflüssigen kurzen Andeutungen aus der Menschheitskunde und Turnplatz-Chirurgie schließt. Selbstverständlich kann hier von einem irgendwie tieferen Eingehen in die Anatomie und Physiologie nicht entfernt die Rede sein. Aber die Zusammensetzung des menschlichen Knochengerüstes, die es verbindenden Bänder und Gelenke, und die es unter dem Einflusse der Nerven bewegenden Muskeln wenigstens

dürfen dem Turner, als der Stoff und das Zeug, womit er täglich an sein Bewegungswerk geht, nicht fremd sein, so wenig als die allgemeinen Gesundheitsregeln und die Hülfen bei geringeren und das Verhalten bei bedeutenderen Verletzungen. Strebsamere, insbesondere Vorturner, und noch viel mehr Turnwarte und Lehrer, werden und dürfen indeß bei diesen nur im Allgemeinen zurechtweisenden und zu weiterem Nachdenken anregenden Andeutungen nicht stehen bleiben. Ihnen empfehlen sich zunächst folgende Werke zu eingehenderem Studium: Schreber, Anthropos, der Wunderbau des menschlichen Organismus, Leipzig 1859, mit Atlas 4 Thaler; Bock, das Buch vom gesunden und kranken Menschen, 2 Bände, 3. Auflage, Leipzig 1865, 1 Thlr. 24 Sgr.; Burdach, der Mensch nach den verschiedenen Seiten seiner Natur, Stuttgart 1854, 2 Thlr. 20 Sgr.; Ideler, Handbuch der Diätetik, 3. Auflage, Berlin 1858, 20 Sgr.; Lessing, der Landwundarzt, Berlin 1855, 1 Thlr. 10 Sgr.; und wenn man näher auf Heilgymnastik eingehen will: Schreber, Kinesiatrik, oder die gymnastische Heilmethode, für Aerzte und Nichtärzte, Leipzig 1852, 2 Thlr.; Schreber, ärztliche Zimmer-Gymnastik, Leipzig 1860, 1 Thlr.; und vom schwedischen Standpunkte aus: Neumann's Heilgymnastik, 2. Auflage, auch unter dem Titel: Therapie der chronischen Krankheiten, Leipzig 1857, 2 Thlr.; und Nitzsche's heilgymnastische Hausbücher in 8 Abtheilungen zu je 1 Thlr. Dresden 1861.

Anatomisches.

Die Lehre von der Form und dem Baue der verschiedenen Organe, aus denen der menschliche Körper zusammengesetzt ist, die Anatomie, sowie die Lehre von der Bestimmung eines jeden dieser Organe und seines Antheiles am Leben, die Physiologie, bilden in ihrer weiteren Fortentwickelung zu einer umfassenden Naturlehre des Menschen, Anthropologie, die Grundlage jener Selbsterkenntniß, die schon das griechische Zeitalter hoch pries, und die in neuerer Zeit, wie alle Wissenschaft, immer mehr zum Gemeingute der gebildeten Welt wird.

In anatomischer Hinsicht betrachtet man die Organe des Körpers gewöhnlich unter den sechs Beziehungen, als Knochen, Bänder (Gelenke), Muskeln, Eingeweide (und Drüsen), Gefäße und Nerven.

1. **Knochen.** Als feste Träger der weichen Organe und ihres flüssigen Inhaltes bilden die Knochen das menschliche Gerippe, wovon Tafel IV. eine vordere und eine hintere Ansicht bietet. Außer dieser Bestimmung als Träger dienen sie, als die Ansatzpunkte des elastischen Bänder- und Muskel-Systemes zugleich als Hebel für alle willkürliche Bewegung. Aus diesem Grunde widmen wir ihnen — wenn auch nicht in's Einzelne gehend — eine etwas ausführlichere Betrachtung, um so mehr, als sie selbst und ihre Berührungspunkte in den verschiedenen Gelenken mehr als die übrigen Organe beim Turnen durch Unge-

schicklichkeit oder Mißgeschick zuweilen Verletzungen ausgesetzt sind. Daß ich hierbei sowie im weiteren Verlaufe dieses Abschnittes im Wesentlichen und mit Genehmigung des Verfassers einem Aufsatze Bock's „aus der Turnplatz-Chirurgie" in Nr. 7 u. ff. der Deutschen Turnzeitung von 1858 folge, wird mir hoffentlich nicht zum Vorwurfe gereichen.

I. Der **Kopf** (28 Knochen ohne die 32 Zähne) bildet, mit Ausnahme des beweglichen Unterkiefers, eine durch sogen. Knochennähte fest verbundene Hülle, deren oberer und hinterer Theil der Schädel, das Gehirn nebst dem Gehör-Organ, deren unterer und vorderer das Gesicht, die Höhlen für die Seh-, Riech- und Geschmacks-Organe umschließt.

II. Der **Rumpf** (54 Knochen) hat als Grundlage die am Rücken schlangenförmig sich herab ziehende und einen Kanal für das Rückenmark umschließende bewegliche Knochensäule, das Rückgrat oder die Wirbelsäule (aus 7 Hals-, 12 Brust-, 5 Lendenwirbeln, dem Kreuz- und dem Steißbeine bestehend). Auf dem obersten der 7 Halswirbel, dem Atlas, bewegt sich der Kopf; an den 12 Brustwirbeln sitzen einigermaßen beweglich rechts und links je 12 Rippen, welche vorn durch das Brustbein von beiden Seiten her durch Knorpel verbunden sind und so den weit und eng zu machenden Brustkasten (mit einer Höhle für die Lungen, das Herz, für große Blutröhren und Nerven) aufbauen. An die unteren Theile der Wirbelsäule, an die Seitenflächen des Kreuzbeines, legen sich die beiden Hüftknochen an und bilden in ihrer Verbindung mit dem Sitz- und dem Schooßbeine als unterstes Stück des Rumpfes das Becken, dessen Höhle Därme, Harn- und Fortpflanzungs-Organe in sich aufnimmt. Vorn am Becken befindet sich rechts und links eine tiefe Grube, die Pfanne, für den Kopf (die Kugel) des Oberschenkel-Knochens, welcher mit der Pfanne das Hüftgelenk bildet.

III. Die **Gliedmaßen** oder Extremitäten zerfallen in die beiden oberen und die beiden unteren. — Jedes obere Glied, beziehungsweise jeder Arm (68 Knochen) besteht aus der Schulter (2 Knochen, hinten das Schulterblatt, vorn das Schlüsselbein), dem Oberarme (mit einem Oberarmbeine), dem Vorder- oder Unterarme (mit 2 Knochen: der Speiche und der Elle oder dem Ellenbogenbeine) und der Hand (aus der Handwurzel mit 8 Knochen, der Mittelhand aus 5 Knochen und den 5 Fingern). – Jede untere Gliedmaße oder das Bein (64 Knochen) theilt man in den Oberschenkel (mit einem Oberschenkelbein), den Unterschenkel (aus 3 Knochen: Schienbein, Wadenbein, Kniescheibe) und den Fuß (aus der Fußwurzel mit 7 Knochen, dem Mittelfuß mit 5 Knochen und den 5 Zehen).

2. **Bänder** (Gelenke). Die Bänder sind feste, mehr oder weniger dicke und elastische, biegsame Häute, die zwei oder mehrere Knochen an ihren entsprechend glatten und überknorpelten Enden zu Gelenken so zusammen verbinden, daß sie sich an einander bewegen können. Der enge, luftleere Raum zwischen und neben den vereinigten Knochen, welcher nach außen durch ein, beide Knochen umfassendes ringförmiges Band (Kapselband) geschlossen und von einer dünnen Haut (der Gelenkhaut) ausgekleidet ist, wird Gelenkhöhle genannt und enthält eine dickflüssige eiweißähnliche, die Gelenkflächen schlüpfrig machende Flüssigkeit, die Gelenkschmiere. Nicht alle Gelenke sind auf gleiche Art eingerichtet und deshalb auch nicht in gleicher Weise beweglich. Beim straffen Gelenke (an der Hand- und Fußwurzel, zwischen den Rückenwirbeln) können sich die Knochen nur wenig an einander hin- und her-

schieben; die Beweglichkeit ist deßhalb hier nur eine geringe. Beim Scharnier- oder Winkelgelenke (wie das Ellenbogen- und Kniegelenk, die Fingergelenke) bewegen sich die Knochen nur in einer Richtung, winkelartig an einander. Beim Roll- oder Drehgelenke (am Vorderarme, zwischen dem 1. und 2. Halswirbel) dreht sich ein Knochen um sich oder um einen andern Knochen in einem halben Kreise herum. Beim freien oder Kugelgelenke (wie das Schulter-, Hand-, Hüft- und Fußgelenk), wo sich das kugelförmige Ende des einen Knochens in einer Höhle (Pfanne) des anderen bewegt, sind Bewegungen der Glieder nach allen Richtungen hin gestattet. Die für uns wichtigeren Gelenke sind die der Arme und Beine.

I. Am **Arme** findet sich oben, gleich unter der Schulter: 1. das Schultergelenk, das freieste aller Kugelgelenke, zwischen dem Schulterblatte und dem Oberarmbeine. Es wird durch das Schlüsselbein wie durch einen Strebepfeiler in gehöriger Entfernung vom Brustkasten abgehalten. — 2. Das Ellenbogengelenk, ein Winkelgelenk, wird von dem rollenartigen unteren Ende des Oberarmbeines und den beiden Vorderarmknochen gebildet. — 3. Zwischen den unteren Enden der beiden Vorderarmknochen besteht dadurch ein Rollgelenk, daß sich die Speiche sammt der Hand in einem Halbkreise um das Ellenbogenbein drehen kann. — 4. Das Handgelenk, ein freies Gelenk, kommt zwischen den beiden Vorderarmknochen und der Handwurzel zu Stande. — 5. Die Finger sind mit der Mittelhand durch ein freies Gelenk verbunden, während die einzelnen Glieder unter sich Winkelgelenke bilden.

II. Am **Beine** sind die Gelenkeinrichtungen fast wie am Arme, nur daß das Rollgelenk zwischen den Unterschenkelknochen fehlt. — 1. Das Hüftgelenk, ein Nußgelenk oder ein etwas beschränktes freies Gelenk, entsteht auf die Weise, daß sich der kugelige Kopf des Oberschenkelbeines in der tiefen Pfanne des Beckens bewegt. — 2. Das Kniegelenk, ein Winkelgelenk mit 2 sichelförmigen Knorpeln in seinem Inneren wird von dem unteren, rollenartig angeschwollenen Ende des Oberschenkelbeines, dem Schienbeine und der Kniescheibe zusammen gesetzt. — 3. Das Fußgelenk, ein beschränktes freies Gelenk, bilden die beiden Unterschenkelknochen und das Sprungbein, der oberste der Fußwurzelknochen. — 4. Die Zehengelenke verhalten sich wie die Fingergelenke; nur besteht zwischen der großen Zehe und dem Mittelfuße kein freies Gelenk, wie zwischen Daumen und Mittelhand.

III. Am **Rumpfe** selbst stellt die Wirbelsäule zwischen ihren einzelnen Wirbeln eine fortlaufende Reihe von Gelenkverbindungen dar, die sich besonders in den Hals- und Lendenwirbeln zu großer Freiheit gestalten.

3. **Muskeln.** So weit wir bis jetzt die Organe des Menschen als Knochen, Bänder und Gelenke betrachtet haben, ist ihre große Bewegungsfähigkeit wohl hinlänglich klar geworden; zu ihrer Bewegung selbst aber bedarf es noch weiterer Mittel, und dies sind zunächst die vom dem Willens-Organe, Gehirn, und den von ihm auslaufenden Nerven belebten Muskeln. Sie stellen solide, weiche, feuchte, rothe, verschieden geformte (lange, breite, ringförmige) Organe dar, deren Gewebe (die Muskelsubstanz oder das Fleisch) hauptsächlich aus feinen, weichen, rothen Fasern (aus Faserstoff) besteht, zwischen denen sich zahlreiche Blutgefäße und Nerven, sowie lockeres Zellgewebe und der Fleischsaft befindet, welcher letztere einer dünnen, saueren Milch nicht unähnlich zusammengesetzt, reich an Eiweiß, Salzen, Fett und Milchsäure ist. Die mit

bloßem Auge deutlich wahrnehmbaren Muskel- oder Fleischfasern, welchen die Fähigkeit zukommt, sich zusammen zu ziehen und dadurch zu verkürzen (Contractilität), lassen sich durch das Mikroscop als aus einer größeren oder geringeren Anzahl von feinen quer gestreiften Fäserchen zusammengesetzt erkennen. An den Enden (Kopf und Schwanz) der meisten Muskeln sind, um Raum zu ersparen, feste, weißlich bläuliche Stränge (Sehnen, Flechsen) angebracht, die weit dünner als der fleischige Muskelbauch und an die Knochen an bestimmten Ansatzpunkten angeheftet sind. — Nach den Bewegungen, welche die willkürlichen Muskeln ausführen, benennt man dieselben im Allgemeinen als: Beuger, Strecker, Anzieher, Abzieher, Auswärts- und Einwärts-Dreher (Roller). — Die Beuger trifft man besonders an Winkelgelenken; sie nähern je zwei Körpertheile unter einem Winkel einander, wie z. B. den Vorderarm dem Oberarme. Ihre Gegner sind die Strecker, welche die gebeugten Theile wieder von einander entfernen. Die Anzieher ziehen die Theile nach der Mittellinie von einer Seite des Körpers zur anderen hin. Die Abzieher bewirken die entgegengesetzte Bewegung eines Körpertheiles von der Mittellinie des Körpers ab und nach der Seite hin. Die Dreher drehen einen Theil entweder um seine eigene Axe oder um einen anderen Körpertheil in einem Halbkreise, nach außen oder innen, nach vorwärts oder rückwärts herum. — Antagonisten nennt man die Muskeln eines Körpertheiles dann, wenn sie Bewegungen ausführen, welche denen anderer Muskeln desselben Theiles gerade entgegen gesetzt sind; so sind z. B. die Strecker des Vorderarmes, Kniees u. s. w. die Antagonisten von den Beugern dieser Theile. Die einzelnen willkürlichen Muskeln*) sind zum allergrößten Theile, dem Ebenmaße der Körperhälften folgend, paarig vorhanden, und die wenigen unpaarigen, welche in der Mittellinie des Körpers ihre Lage haben, sind aus zwei gleichen Hälften zusammen gesetzt. Die Anordnung der Muskeln hinsichtlich ihrer Lagerung ist übrigens so getroffen, daß sie in zwei, in drei und noch mehrfachen Schichten übereinander liegen, durch sehnige Muskelbänder ebensowohl von einander getrennt, wie miteinander vereinigt sind, daß sie rings die Gelenke mit ihren Sehnen umgeben und schließlich sämmtlich nach der Oberfläche des Körpers hin von einer allgemeinen Sehnenhaut überkleidet werden. Die Wichtigkeit der Muskeln als Bewegungs-Organe leuchtet hiernach ein; ihre gleichmäßige Uebung — im Gegensatze zu vielen bürgerlichen Berufsarten — durch die Turnkunst ist aber um so mehr eine der bedeutungsvollsten Bedingungen für körperliches Wohlsein, als namentlich durch kräftiges Muskelspiel die Bereitung eines gesunden Blutes und die Ausscheidung verbrauchter Stoffe (Stoffwechsel) aus dem Körper bewirkt wird.

---

*) Auch Muskeln mit unwillkürlicher Bewegung kommen vor, darunter das frei hängende Herz.

Zur näheren Betrachtung der Muskelgruppen und der in turnerischer Hinsicht öfter genannten einzelnen Muskeln verweisen wir auf Tafel IV., wo alles hierauf Bezügliche zu besserer Uebersicht roth eingedruckt ist. Unter den über 500 zählenden willkürlichen Muskeln zählen wir für unsere Zwecke folgende auf:

I. **Kopfmuskeln.** Die Schädelmuskeln dienen theils zur Bewegung der Kopfhaut (wie Stirn- und Hinterhauptsmuskeln), theils gehören sie dem äußeren Ohre und einer derselben (der Schläfenmuskel) dem Unterkiefer an. Die Gesichtsmuskeln, welche mehr oder weniger in Polstern von Fett eingehüllt liegen, sind für die äußeren Theile der Sinnesorgane, besonders zum Schließen und Oeffnen der Sinneshöhlen, bestimmt und zerfallen deßhalb in Augen-, Ohr-, Nasen-, Backen-, Mund- und Kau-Muskeln. Innerhalb der Augen- und Mundhöhle trifft man noch: in ersterer auf Muskeln des Augapfels, in letzterer auf die des Gaumens. Die Kaumuskeln können den Unterkiefer herauf und herunter, rechts und links sowie im Kreise bewegen.

II. **Rumpfmuskeln.** Am Halse und Nacken finden sich zuvörderst Muskeln, welche den Kopf beugen, drehen und kreisen. An der vorderen Fläche des Halses, an welcher vor den Halswirbeln zunächst unter der Haut und dem breiten Halsmuskel das Zungenbein mit der Zunge, der Kehlkopf und die Luftröhre mit der Schilddrüse und hinter diesen Organen der Schlundkopf und die Speiseröhre angetroffen werden, liegen Muskeln, welche diese genannten Theile verschiedentlich bewegen können und seitlich von den deutlich vorspringenden Kopfnickern eingegränzt werden. Einige der vorderen seitlichen Halsmuskeln ziehen bei tiefem Einathmen das Brustbein und die obersten Rippen aufwärts; einige andere bewirken das Herabziehen des Unterkiefers (das Oeffnen des Mundes). Von den Nackenmuskeln dienen mehrere zum Bewegen (Rück- und Aufwärtsziehen) der Schulter. — Die Brustmuskeln bedecken den vorderen und seitlichen Umfang des Brustkastens und lassen nur die Mitte des Brustbeines frei; sie liegen theils schichtenweise übereinander, theils füllen sie die Räume zwischen den Rippen aus; die oberste Schichte bildet der große Brustmuskel. Diese Muskeln bewegen theils den Brustkasten selbst (besonders beim Einathmen), theils dienen sie zum Bewegen (Herab- und Anziehen der Schulter und des Armes). Der Gränzmuskel zwischen Brust- und Bauchhöhle ist das Zwerchfell, welches die wichtigste Rolle beim Athmen spielt und zugleich zur Verengerung (Entleerung) der Bauchhöhle beiträgt. — Die Rückenmuskeln liegen in 5 Schichten über einander, deren oberste der breite Rückenmuskel, und dienen theils zum Aufrechterhalten, Strecken und Seitwärtsbeugen der Wirbelsäule (also des ganzen Rumpfes), theils beim Ein- und Ausathmen sowie zur Bewegung der Schulter und des Oberarmes. — Die Bauchmuskeln bilden den vorderen und seitlichen Theil der Bauchwand und ziehen sich vom unteren Theile des Brustkastens zum Becken hinab, hinterwärts aber bis zu den Lendenwirbeln. Dieser Muskelapparat bildet eine theis fleischige, theils sehnige Decke zum Schutze und zur Unterstützung der Unterleibsorgane, auf die diese durch ihre Zusammenziehung (Bauchpresse), wodurch die Bauchhöhle verengert wird, drückt und so theils ihrer Function förderlich ist, theils dieselben bei heftigen Körperbewegungen oder wo der Körper in einer anstrengenden Stellung eine bedeutende Kraft ausüben oder Widerstand leisten soll, in ihrer Lage sichert. Außer zum Umhüllen, Stützen, Bewegen und Drücken der Baucheingeweide dienen die Buchmuskeln auch noch zum Ausathmen, so wie zum Vor- und Seitwärtsbeugen des Oberkörpers.

III. Muskeln der oberen **Gliedmaßen.** Die Schultermuskeln erstrecken sich vom Schulterblatte oder Schlüsselbeine zum Oberarme und dienen theils zum Heben, theils zum Ein- und Auswärtsdrehen derselben. Der das Schultergelenk bedeckende starke Muskel heißt der Deltamuskel; er zeigt sich bei Verrenkungen

des Oberarmes abgeflacht oder auch vertieft. Die von Muskeln begränzte Höhle unter der Schulter nennt man die Achselhöhle, und diese birgt die großen Blutgefäß- und Nervenstämme für den Arm. — Die Oberarmmuskeln sind entweder Beuger oder Strecker des Vorderarmes; erstere liegen an der inneren (vorderen) Fläche des Oberarms und schwellen (besonders der unter der Haut liegende zweiköpfige Armmuskel, biceps) beim kräftigen Beugen des Unterarmes deutlich an; letztere haben ihre Lage an der äußeren (hinteren) Fläche des Oberarmes und heften sich an den Ellenbogen. — Die Unterarmmuskeln bewegen entweder die Speiche als Ein- oder Auswärtsdreher, oder die Hand und die Finger als Beuger, Strecker, An- und Abzieher. An der inneren (vorderen) Fläche des Vorderarmes lagern die Einwärtsdreher, die Beuger und Anzieher, an der äußeren (hinteren) Fläche die Auswärtsdreher, Strecker und Abzieher. Die große Mehrzahl dieser Muskeln geht in lange, dünne Sehnen über, welche am Handgelenke durch ringförmige, mit Schleimscheiden ausgekleidete Kanäle hindurch zu den Fingern treten. — An der Hand finden sich Muskeln zur Bewegung der Finger, und von diesen liegen die meisten in der Hohlhand, vorzugsweise am ersten und fünften Mittelhandknochen, hier den fleischigen Ballen des Daumens und kleinen Fingers bildend.

IV. Muskeln der **unteren Gliedmaßen.** Hierzu kann man auch die am Becken lagernden Muskeln rechnen, insofern sie ihre Wirkung zum größten Theile auf die Beine äußern, besonders die am hinteren Theile des Beckens befindlichen und das Sitzfleisch (die Hinterbacken) bildenden Strecker und Dreher des Oberschenkels, darunter die große Gefäßmuskel. — Die Oberschenkelmuskeln dienen theils zum An- und Abziehen des Schenkels, theils zum Beugen und Strecken im Kniegelenke. An der vorderen Fläche des Oberschenkels befinden sich die Strecker des Unterschenkels, und diese heften sich an die Kniescheibe an; ihre Antagonisten, die Beuger des Unterschenkels liegen an der hinteren Fläche und begränzen mit ihren Sehnen seitlich die von großen Gefäßen und starken Nerven durchsetzte Kniekehle. Das Fleisch an der inneren Fläche des Oberschenkels wird von den Anziehemuskeln des Schenkels gebildet. Am Unterschenkel trifft man auf Beuger und Strecker des Fußes und der Zehen. Die Strecker des Fußes, welche beim Gehen und Tanzen hauptsächlich in Thätigkeit gesetzt werden, haben ihre Lage an der hinteren Fläche des Unterschenkels und bilden die Wade (Wadenmuskeln), welche nach unten in eine starke, durch die Haut hervor tretende Flechse, die Achillessehne, ausläuft und sich an die Ferse befestigt. Die übrigen Unterschenkelmuskeln treten mit langen Sehnen entweder um die Knöchel herum oder vor dem Fußgelenke hinweg zum Fuße und zu den Zehen herab. Am Fuße liegen einige kleine und dünne Streckmuskeln der Zehen auf dem Rücken des Fußes, während in der Fußsohle, von einer dicken und festen Sehnenhaut bedeckt und geschützt, die Beuger, An- und Abzieher der Zehen zu finden sind.

4. **Eingeweide und Drüsen.** Sind wir mit Rücksicht auf den Zweck dieses Buches bis hierher verhältnißmäßig ausführlich gewesen, so dürfen wir uns in den folgenden Abschnitten schon kürzer fassen und auf ganz allgemeine Erklärungen und Betrachtungen beschränken. Da Form, Beschaffenheit (fleischig, häutig, drüsen-zellenartig 2c.) und Bestimmung der Eingeweide sehr verschieden ist, so ordnet man dieselben übersichtlich am besten nach ihrer Vertheilung in die Höhlen des Kopfes, Halses, der Brust und des Unterleibes.

I. In der **Kopfhöhle** liegt das Gehirn, welches sich in das durch den Knochenkanal der Wirbelsäule verlängerte Rückenmark fortsetzt und von da in Nervenfäden über den ganzen Körper verläuft. In unmittelbarer Nähe dieses

Mittelpunktes des Empfindens, Denkens und Wollens liegen die Sinnesorgane; in den Augenhöhlen die Sehwerkzeuge, in der Nasenhöhle die Werkzeuge des Geruches, in der Mundhöhle die Werkzeuge des Geschmackes und in der Höhle der Schläfenbeine die Werkzeuge des Gehöres.

II. In der Höhle des **Halses** liegen der Schlund mit der Speiseröhre, der Kehlkopf mit der Luftröhre, deren vorderer Theil oben von der Schilddrüse bedeckt ist.

III. Die **Brusthöhle** ist durch das Brustfell, mit Ausnahme der durch das Zwerchfell gegen die Unterleibshöhle gebildeten Scheidewand, vollständig ausgekleidet; dieses umschließt die Lungen und das in der festen Haut des Herzbeutels frei aufgehängte Herz.

IV. Die **Bauchhöhle** ist gleich der Brusthöhle mit einem hautigen Sacke, dem Bauchfelle, ausgekleidet, der sich in vielen Falten (Gekröfen) um die Gedärme anlegt und mit zarten dichten Lappen in die sogenannten Netze übergeht. Die Bauchhöhle umschließt sodann a. die Eingeweide der Verdauung: den Magen mit seiner Fortsetzung in den Darmkanal (das Gedärme, mit dem Dünndarm beginnend und durch den Zwölffinger-, Leer- und Krummdarm bis zum Ausgang durch den After verlaufend), die Leber mit der Gallenblase (rechts unterhalb des Magens), die Milz (links hinter dem Magen) und die Bauchspeicheldrüse. — b. die Harnwerkzeuge: die Nieren (unter der Leber und Milz) und die Harnblase. — c. Die Zeugungs-Organe.

V. Ueber alle Höhlen des Körpers verbreitet sind die Drüsen, rundliche, zur Absonderung bestimmter Flüssigkeiten (Speichel, Fett, Milch) bestimmte Körper.

5. **Gefäße.** Hierunter begreift man die häutigen Kanäle, die von dem Herzen als Arterien oder Schlagadern ausgehend, das Blut über den Körper verbreiten und von dessen Peripherie (nachdem daselbst durch die Haargefäße die Stoffneubildung und Ausscheidung stattgefunden hat) als Venen oder Blutadern wieder dahin zurückführen; während ein drittes System solcher Kanäle, die Lymphgefäße oder Saugadern, mit zahlreichen Lymphdrüsen durchsetzt, den Speisesaft und die Lymphe aufnehmen und dem Blute durch den Milchgang (in die Schlüsselbein-Vene ausmündend) wieder zuführen.

6. **Nerven.** Weiße, weiche, markige Stränge verbreiten sich vom Gehirne aus, anfänglich zu Stämmen verbunden, dann sich in Aeste verzweigend und schließlich in unzählige Fäden auslaufend über den ganzen Körper. Die Nerven verlaufen paarweis als Bewegungs- und Empfindungs-Nerven verbunden und werden in Nerven des Gehirnes (12 Paare), des Rückenmarkes (30 Paare) und in das Ganglien-System eingetheilt. Letzteres, von den zahlreichen es durchsetzenden Nervenknoten (Ganglien) so benannt, nimmt eine mehr untergeordnete Stellung ein als Vermittler der unwillkürlichen Bewegungen in den Gefäßen.

Physiologisches.

Sobald der Keim eines Menschen, das Ei, zur Lebensthätigkeit befruchtet worden ist, saugt das neue Wesen aus der es umgebenden Natur fortwährend die zu seinem Bestehen nothwendigen Grundstoffe in sich auf, bildet sie in die ihm eigenen Formen um (Neubildung, Verjüngung),

scheidet Ueberflüssiges und Verbrauchtes aus (Rückbildung, Mauserung), wächst auf diese Weise heran und stirbt, sobald diese Lebensthätigkeit auf irgend eine Weise unterbrochen und dadurch der durch die Neu- und Rückbildung bedungene Stoffwechsel aufgehoben wird. Je vollkommener jene Grundstoffe (die Nahrung im engeren Sinne) in dem menschlichen Organismus verarbeitet, je reiner und seiner Natur entsprechender sie sind und je lebhafter in Folge dessen, begünstigt durch kräftige und erschütternde Bewegungen, der Stoffwechsel stattfindet, desto wohler wird der Mensch sich fühlen, zu desto höherer Vollendung werden sich alle seine Organe, und an ihrer Spitze das Gehirn, aufbauen, desto länger wird er schließlich sein Leben erhalten. Dieses selbst beruht wesentlich auf den physiologischen Vorgängen der Ernährung, des Blutumlaufes und der Nerventhätigkeit, die wir in Folgendem näher betrachten.

1. **Die Ernährung.** Sowie der Mensch durch die Haut und vermöge seines Athmens durch die Lungen aus dem ihn umgebenden Dunstkreise einen namhaften Theil der zu seinem Bestehen nothwendigen Grundbestandtheile, darunter den zur Blutbereitung so wichtigen Sauerstoff, einsaugt, so geschieht dies in quantitativ noch wirksamerer Weise durch die Aufnahme von Speise und Trank, die Nahrung im engeren Sinne. Ihr Eintritt geschieht durch den Mund, wo durch Kauen und Speichelzufluß deren Förderung in den Magen und von da mit einem darauf folgenden zersetzenden Zusatze von Galle in den Darmkanal erfolgt. Auf diesem Wege sind zahlreiche Lymphgefäße in Thätigkeit, die aus dem Speisebrei sich nach und nach scheidenden brauchbaren Stoffe aufzusaugen und in einer milchigen Flüssigkeit durch den oben bereits erwähnten Milchgang dem Blute zuzuführen. Was unbrauchbar ist, wird als Koth und Urin durch den Mastdarm und die Blase ausgeschieden und entfernt. Wird auf diese Weise dem Blute zu wenig Ernährungsstoff zugeführt, so verkümmert der Organismus; ein zu Viel hat zuerst unnatürliche Neubildungen (Fettablagerung ꝛc.), Hemmungen des Blutumlaufes, besonders im Pfortader-Systeme, und endlich das ganze Heer von Krankheitserscheinungen zur Folge, welche unter dem Namen der Hämorrhoiden, der Gicht, Hypochondrie, des Rheumatismus u. s. w. so gewöhnlich sind. Demnach gilt es, zwischen der Zufuhr und dem Verbrauche das richtige Gleichgewicht zu erhalten, wobei zu bemerken, daß an dem zu Wenig der Zufuhr bei weitem nicht so viele Menschen scheitern und zu Grunde gehen, als an dem zu Viel. Da übrigens die Blutbildung nicht bei allen Menschen normalmäßig vor sich geht, so muß bei Blutarmen (kenntlich durch blasse, schlaffe Haut, mit violett oder blaßröthlich durchschimmernden Adern, bleichen Lippen, blasser Augenliedhaut, schwachen, schlaffen Muskeln) der Verbrauch dem Vorrathe an Blut entsprechend angepaßt — mit anderen Worten, es darf ihnen beim Turnen nicht die gleiche Anstrengung zugemuthet werden, wie blutreichen robusten Menschen.

2. **Der Blutumlauf.** Haben wir gezeigt, wie aus der Nahrung das Blut als Ernährungsflüssigkeit bereitet wird, so wollen wir jetzt sehen, wie in weiterem Verlaufe das Blut seinerseits alle Organe des Körpers ernährt und die verbrauchten Stoffe aus dem Körper ausscheidet. Es geschieht dies durch eine regelmäßige, dauernde, durch das Saug- und besonders Druckvermögen des Herzens (Pulsschlag) bewirkte Strömung der gesammten Blutmasse durch den ganzen Körper bis in dessen äußerste Theile und deren Elemente; und zwar der Art, daß durch die große Körper-Pulsader (Aorta) ernährungsfähiges Arterienblut durch Stämme, Aeste, Zweige und Haargefäße nach allen Organen und Geweben abströmt, dort seine ernährungsfähigen Stoffe absetzt und, vermischt mit ausgeschiedenen Substanzen, als ernährungsunfähiges Venenblut durch die Venen (Blutadern), welche von den Haargefäßen ausgehend sich durch Zweige und Aeste zuletzt in den Stamme der unteren großen Hohlader vereinigen, wieder nach dem Herzen zurückströmt. Auf diesem Wege lagert es auf der Haut, den Lungen, Nieren und der Leber die aufgesaugten verbrauchten Stoffe zur Ausscheidung aus dem Körper ab. Besondere Bauch- und Eingeweide-Pulsadern zweigen sich von der Aorta ab zur Ernährung der ihnen zukommenden Organe und führen ihr Blut durch die Pfortadern und die Leber als Venen, mit der großen Hohlader vereinigt, gleichfalls zurück. Der ganze soeben beschriebene Vorgang heißt der große Kreislauf des Blutes. Ihm schließt sich der kleine Kreislauf in der Art an, daß das durch die Venen in die rechte Vorkammer des Herzens zurückgekehrte Blut sammt der ihm durch den Milchgang unterdeß beigemischten neuen Ernährungsflüssigkeit in die rechte Herzkammer und von da durch die Lungen-Schlagader in die Lungen übergeführt wird. Hier wird es durch den Hinzutritt des Sauerstoffes der Luft in den Lungen-Haargefäßen in ernährungsfähiges Arterienblut umgewandelt und strömt durch die Lungenblutader in die linke Vorkammer und durch diese in die linke Kammer des Herzens zurück. In letzterer entspringt die oben erwähnte Aorta, durch welche der Kreislauf von neuem beginnt.

3. **Die Nerventhätigkeit.** Sowie alle Wahrnehmungen und Empfindungen durch die Sinneswerkzeuge und die von ihnen aus nach dem Gehirne zusammenlaufenden sensitiven (fühlenden), centralen Nerven zum Bewußtsein gelangen, so geht von eben diesem Mittelpunkte der Denk- und Willenskraft des Menschen in ebenso zahlreichen, neben obigen herlaufenden motorischen (bewegenden) centrifugalen Nervenbahnen die Anregung aus zu jeder geistigen und körperlichen Thätigkeit, letztere allgemein aufgefaßt als Bewegung. Der Stich der unbedeutendsten Mücke, sofern er nur irgend eines der durch die ganze Haut verbreiteten Nervenfädchen berührt, gelangt sofort durch das Gehirn zum Bewußtsein, und ebenso schnell folgt hierauf die durch den Willen und die motorischen

Nerven gebotene und vermittelte abwehrende Bewegung der Hand. Es ist bei der großen Zahl der Nerven, ihrer vielfachen Verflechtung, und im Hinblicke auf das, der unwillkürlichen vegetativen Bewegung dienende niedere Ganglien-Nervensystem und seine Wechselbeziehung zu dem willkürlich-bewußten, animalen, höheren Nervenleben, nicht ganz leicht, der zahlreichen Bewegungsformen, welche sich im Leben darbieten, Herr zu werden. Nur viele Versuche und Uebungen führen hier zur Meisterschaft; das wissen insbesondere die Turner recht wohl, deren eigentliches Element ja die Bewegung ist. Und es ist kein geringer Vorzug des Turnens vor aller übrigen berufsmäßigen körperlichen Thätigkeit, daß es zu allseitiger Bewegung auffordert. Nur wo dieser Forderung Genüge geschieht, wo mindestens einmal des Tages durch mannigfache kräftige Muskelwirkung das Blut in lebendigen Umlauf gesetzt, die aufgehäufte Nerven-Substanz verbraucht, die Verdauungskanäle vollständig entleert werden, nur da kann von der gütigen aber strengen Mutter Natur Fülle der Gesundheit erwartet werden. Daß eine solche Muskelwirkung nicht allein derart kräftig sein müsse, um zu einem heilsamen Tiefeinathmen frischer Luft anzuregen und bis zur entsprechenden Schweißabsonderung zu führen (wie wohlthätig wäre es doch allen Menschen, ihr Brod im Schweiße ihres Angesichtes zu essen), versteht sich von selbst. Doch kann auch Uebermaß schaden, und sowie in Hinsicht auf Ernährung zwischen Zufuhr und Verbrauch das rechte Gleichgewicht empfohlen wurde, so auch hier zwischen Nerven- und Muskelthätigkeit. Weder der einseitige Denker, noch der einseitige Athlet stellt das Muster menschlicher Vollkommenheit dar, sondern nur der im Einklange aller Kräfte mit Bewußtsein wirkende wahre Weise.

Zur Gesundheitspflege (Diätetik).

Die Bedingungen körperlichen Wohlseins beruhen wesentlich auf dem richtigen Verlaufe der oben beschriebenen physiologischen Vorgänge und ihrer zweckmäßigen Ausnutzung für dessen möglichste Förderung. Demnach kömmt es vor Allem darauf an, sich mit einer Atmosphäre umgeben zu erhalten, welche die zum Leben nothwendigen Grundstoffe in möglichster Reinheit und in gehöriger Fülle enthält. Es ist dies, unter sonst günstigen klimatischen Verhältnissen, die freie Luft, die durch Aufsaugen durch Haut und Lungen so wesentlich zur Erhaltung des Körpers beiträgt. Gleich einem langsam schleichenden Gifte wirkt anhaltender Aufenthalt in von Menschen überfüllten, mit Ausdünstungen und Staub geschwängerten verschlossenen Räumen. Daher die Nothwendigkeit beständiger Vorkehrung zur Lufterneuerung in den Hallen und Sälen, selbst auf die Gefahr hin, daß Einer oder der Andere über zu viel Luft (Zugluft) klage. Was ist Zugluft anders als Luftströmung, Wind überhaupt. Dergleichen kann in einem Turnsaale nicht schädlich werden, wenn — überhaupt geturnt und die Haut dadurch in normaler Thätig-

keit erhalten wird. Nur darf man nicht ruhig (wohl gar im Schweiße) stehen oder sitzen, damit der Strom der Luft den Körper wechselweis von allen Seiten bestreiche und nicht einseitig einzelne Theile fortgesetzt treffe, wodurch eben die Gefahr der Erkältung entsteht, gerade so wie der Sonnenstrahl nur dann verletzt (als Sonnenstich), wenn ihm dauernd der gleiche Theil des entblößten Körpers ausgesetzt wird, während er bei wechselnden Drehbewegungen unschädlich, ja wohlthätig ist. Sind die Lungen nach anstrengenden Uebungen (Klettern, Dauer- oder Schnelllauf) in Aufregung, pocht dann das Herz ungewöhnlich stark, dann kann bei plötzlichem Temperaturwechsel (wie bei dem Hinaustreten aus einem erwärmten Lokale ins Freie) das Einsaugen eines kalten Luftstromes so gefährlich werden, wie ein Trunk kalten Wassers. Dergleichen Extreme sind daher weislich zu meiden, und wer sich in Aufregung und Schweiß befindet und zur Ruhe, wenn auch nur auf kurze Zeit, seine Leibesbewegung unterbrechen möchte, muß sofort die während des Turnens abgelegten (im Winter sehr zweckmäßig in etwas erwärmtem Neben-Lokale aufzubewahrenden) Oberkleider anlegen und sich aus dem Luftstrome entfernen, der alsdann nicht mehr wohlthätig wirkt, sondern schädlich (rheumatische Gelenkentzündung, Herzentzündung &c.) und in dieser Beziehung mit dem gefürchteten Ausdrucke „Zugluft“ bezeichnet wird. Schweiß ist übrigens, wie irrthümlich von Vielen vermeint wird, an und für sich kein Zeichen aufgeregter Lungen, weshalb auch auf einem mäßigen Marsche unbedenklich Wasser zur Erfrischung genossen werden kann. Nur wenn das Herz pocht, muß zuvor gerastet werden. Neben den Turn-Sälen und Hallen werden sich nach allem Diesem kleinere, bei strenger Kälte geheizte Räumlichkeiten zur Abkühlung sehr zweckmäßig bewähren. Wo es aber immer sein kann, sollte — selbst im Winter, so lange der Gefrierpunkt nicht überschritten — in freier frischer Luft geturnt werden. Aber nicht allein im Luftbade eignet sich der Körper wesentliche Lebens-Grundstoffe an: auch aus dem Wasser saugt er durch die Haut solche ein. Daher, wo möglich im offenen Fluß, See oder im Meere täglich ein Wasserbad, so lange die Temperatur nicht unter 10 bis 15° R. sinkt. Bei kühlerer Witterung müssen tüchtige Abwaschungen, schon der Reinlichkeit halber, stattfinden und Ersatz bieten.

Nach dem Genusse der Luft ist es der Genuß der Speisen und Getränke, von welchem die Bereitung eines guten, lebenskräftigen Blutes abhängt. Die ziemlich verbreitete Ansicht, daß je nahrhafter und reichlicher die Kost, desto nahrhafter und kräftiger das Blut sei, ist nur da richtig, wo neben einer solchen Kost her die bedeutendste körperliche (und geistige) Anstrengung hergeht, mithin die starke Blutzufuhr ohne Rückstand verbraucht wird. Ja, es kömmt bei weitem mehr auf die richtige und tüchtige Verarbeitung der genossenen Speisen, als auf deren Inhalt selbst an. Ein kräftiger in frischer Luft bei tüchtiger Bewegung lebender Organismus vermag aus rohem Speise-Material gleichwohl das

ihm Zusagende auszuscheiden, und den Rückstand abzusondern, während der Stubenhocker selbst das feinste Speise-Material oft nicht bewältigen kann und ewig mit Rückständen (Stockungen im Unterleibe und Gefäß-Systeme) zu kämpfen hat. Auch bestehen gewisse individuelle Neigungen für gewisse Klassen von Nahrungsstoffen, die berücksichtigt sein wollen. Es würde daher sehr weit führen, die in jedem einzelnen Falle zusagenden Speisen vorzuschreiben. Nur im Allgemeinen sei gewarnt als durchweg schädlich vor den starken Gewürzen, den geistigen Getränken (besonders bei jungen Leuten) und dem Uebermaß, wobei noch zu bemerken ist, daß vor dem Genusse jeder Mahlzeit die vorhergehende vollständig verdaut sein muß. Wird diese letzte Regel eingehalten, so kommt es auf Zahl und Zeit der Mahlzeiten weniger an. Mit gefülltem Magen oder gefüllter Blase anstrengende Bewegungen (Turnen) vorzunehmen, taugt durchaus nichts. Noch muß eines sonderbaren, weit verbreiteten Genusses gedacht werden: des Einschlürfens von Tabakrauch. Daß eine so lächerliche Sitte vor dem Richterstuhle der Vernunft und Gesundheitspflege so wenig bestehen kann, als es schwer sein wird, mit Erfolg gegen sie anzukämpfen, ist ausgemacht. Daher mögen in Turnvereinen wenigstens die Jüngeren davon zurückgehalten werden.

Ueber die Wichtigkeit der Bewegung ist bereits oben, wo von der Nerventhätigkeit gehandelt wurde, Einiges angedeutet worden. Hier soll noch besonders vor dem zu Viel gewarnt werden, ein Fehler, in welchen die Eifrigen unter den Turnern nicht selten verfallen und womit sie die Harmonie ihres Gesammtlebens stören. Den Nichtturnern muß aber ausdrücklich gesagt werden, daß sie sich irren, wenn sie von der gewohnheitsmäßigen Bewegung auf einem Spaziergange mehr erwarten als die damit verbundene Aufnahme frischer Luft bewirkt. Nur die Vielseitigkeit der Bewegung und ihre Ausdehnung über Muskelgruppen, die bei gewöhnlicher Lebensweise oft ganz unthätig bleiben, — eine Bewegung, wie sie eben nur das Turnen bietet — genügt vollständig allen Anforderungen einer vernünftigen Gesundheitspflege. Versteht sich, daß die verwandten Formen der Bewegung beim Reiten, Fechten, Schwimmen und Tanzen nicht ausgeschlossen sind. Der Tanz, wie er in geschlossenen Räumen stattzufinden pflegt, und in der Art, wie er da stattfindet, kann jedoch nicht empfohlen werden. Märsche über Land sind dagegen desto höher zu achten, und es ist nur zu bedauern, daß dergleichen, Dank den Eisenbahnen und der zunehmenden Bequemlichkeit und Geschäftsjagd, gegen früher sehr in Abnahme gekommen sind, sogar bei den Turnern. Vergesse man doch nicht, daß „Alles besser gehen würde, wenn man mehr ginge.“

Ein Mensch, der ernstlich den diätetischen Vorschriften nachkommt, die oben gegeben worden sind, wird an und für sich schon einen gewissen Grad von Widerstandfähigkeit gegen nachtheilige Einflüsse der ihn umgebenden Natur und der ihm auferlegten Berufs- und Lebensthätigkeiten

erlangen, d. h. er wird abgehärtet sein. Die Abhärtung kann durch geflissentliche Uebung bis auf einen hohen Grad gesteigert werden. Geschieht dies mit der gehörigen Vorsicht, stufenweis und ohne Eingriff in die gesetzmäßigen Grenzen der Lebensbedingungen, so ist eine solche Abhärtung ein wünschenswerthes Gut, das vor manchem Ungemach und Sturme schützt. Extreme schaden übrigens auch hier. Einen Pelz im Sommer, ein luftiges Kleid oder kaltes Bad im Winter u. s. w. wird kein Vernünftiger als etwas Empfehlenswerthes gelten lassen wollen; und daß man dem Turner in dieser Hinsicht als „Turner" öfters mehr zumuthet, als dem „Menschen", ist lächerlich und nur erklärlich durch die Aufgeblasenheit gewisser specifisch turnerischer Gebahrungen früherer Zeit. In Hinsicht auf die Bekleidung verlangt die Mode zeitweise Opfer auf Kosten der Gesundheit, gegen deren Auferlegung sich nach Kräften zu wahren ist. Enge Hals- und Brustbekleidungen, einen die Baucheingeweide einschnürenden Gürtel statt der Hosenträger zu ertragen, will zwar auch gelernt sein. Gegen solche After-Abhärtung protestirt jedoch der gesunde Menschenverstand. Ebenso ist zu warnen vor zu plötzlich vorschreitender Abhärtung in Dauer- und Kraftleistungen aller Art. So sehr namentlich die Dauerübungen von Werth sind, so muß doch besonders da, wo die Lungen und das Herz (Dauerlauf) dabei in Mitwirkung kommen, ohne jegliche Uebertreibung vorgeschritten werden. Keuchen und Herzklopfen sind die natürlichen Mahner, daß es Zeit sei, inne zu halten.

Wir schließen hiermit unsere diätetischen Betrachtungen und gehen über zu der von Dr. Bock zuerst unter diesem Namen eingeführten

Turnplatz-Chirurgie.

Bock sagt hierüber wörtlich: Ein richtig geschulter Turner darf sich eigentlich niemals Schaden thun, sowie auch tüchtige Vorturner durch gehörige Hülfen jeden Nachtheil von ihrer Riege abzuhalten verstehen müssen. Und in der That kommt es, im Verhältniß zu der großen Zahl der Turnenden auch sehr selten vor, daß auf Turnplätzen ein Unglück passirt. Trotzdem sollte aber doch jeder vollkommene Turner, nicht etwa blos der gute Turnlehrer und Vorturner, bei etwaigen Unglücksfällen mit passender Hülfe zur Hand sein können. Nur sehr einfach ist der Heilmittel-Apparat, der auf dem Turnplatze gebraucht wird, obschon hier mannigfache Beschädigungen des Körpers vorkommen können, z. B. Quetschungen, Verwundungen, Erschütterungen, Blutungen, Verstauchungen, Verrenkungen und Brüche. Ja bei fast allen diesen Schäden, wenigstens sofort nach ihrem Entstehen, ist nur ein Mittel das Hauptmittel, und das ist die Kälte, welche in Gestalt von kaltem Wasser, Schnee oder Eis in Anwendung gebracht werden kann.

Nicht Arnica? fragst Du! Nein! Fort mit Deinem Aberglauben an dieses ganz wirkungslose, ja in Tincturform unter Umständen sogar gefährliche Mittel.

Bock belegt diesen Ausspruch durch ein Beispiel und fährt dann fort:

Also die Kälte ist das Hauptmittel bei Turnschäden? Ja! Sie ist es deßhalb, weil sie am besten Blutungen stillen und der Entzündung mit ihren bösen Folgen vorbeugen kann. Diese heilsame Wirkung hat sie aber dadurch, daß sie die Blutgefäße, zumal die feinsten, die sogen. Haargefäße (deren Erweiterung und Blutüberfüllung die Entzündung bildet), zur Zusammenziehung veranlaßt. Nur muß die Kälte in solchen Fällen längere Zeit anhaltend angewendet werden, weil, wenn man bald damit nachläßt, eine widernatürliche Ausdehnung auf die Verengerung der Blutgefäße, Hitze und Röthe (Entzündung) auf Blässe und Kälte des verletzten Theiles folgt. Starke Kälte kann auch die Thätigkeit der Empfindungs-Nerven lähmen und deßhalb heftige Schmerzen lindern oder ganz heben. Um die Kälte auf beschädigte Theile gehörig anwenden zu können, schlägt man entweder in frisches, kaltes Brunnenwasser getauchte Lappen und Schwämme auf, oder man macht Eis- und Schnee-Umschläge. Die letzteren lassen sich am besten in der Art in Gebrauch ziehen, daß man Schweins- oder Rindsblasen mit fein zerstoßenem Eis oder Schnee halbgefüllt und gut zugebunden auflegt, oder daß man auf einer Eisscholle bis zum Eispunkte ausgekühlte feuchte Lappen überschlägt. Beim Gebrauche von Leinwandlappen, die in kaltes Wasser getaucht sind, thut man gut, recht dünne zu wählen, weil die Kälte beträchtlich durch Luftzug, welcher den Theil bestreicht, vermehrt wird.

Hiernach würden also als erste Heilgeräthschaften eines Turnplatzes bezeichnet werden können: größere und kleinere Lappen alter Leinwand, einige Schweins- oder Rindsblasen und einige Waschschwämme. Die Letzteren sind auch bei Blutungen und Verletzungen, sowie überhaupt zur Reinigung beschädigter Theile ganz unentbehrlich. Freilich wohl können auch die Schnupftücher der Turner die Stelle jener Dinge ersetzen, aber warum nicht das Bessere wählen zum „Gut Heil?"

Wenn Turner, zumal die aus den Kinderjahren, mit beschundenem Gesicht den Turnplatz verlassen, so macht dies den Turnfeinden, deren es doch noch eine große Menge gibt, Freude. Vermindere man dieselbe, sowie den Schreck einer nervösen Mutter bei dem Anblicke der blutigen Nase ihres Goldsöhnchens durch Ueberdeckung der Verletzung mit englischem oder Heftpflaster. Bei blutenden Stellen reicht oft das Aufdrücken eines Stückchens Wundschwamm hin. Also schafft Etwas von jenen Pflastern und diesem Schwamme für die Turnplatz-Apotheke an.

Verletzte Gliedmaßen, vorzugsweise zerbrochene, müssen in den meisten Fällen, damit die Folgen der Verletzung nicht schlimmer als gewöhnlich auftreten, sofort und vorläufig bis zur Zeit einer rationellen Behandlung durch den Arzt, in die größte Ruhe versetzt werden, zumal bei einem Transporte. Darum ist es gut, wenn auf einem Turnplatze einige Schienen (von Pappe, dünnen Holzplatten), sowie ein paar Binden vorhanden sind.

So weit Bock, dem jeder erfahrene Turner zustimmen und für die Anregung dieses wichtigen Gegenstandes Dank sagen wird. Zu vorläufigem Abschlusse dieses Gegenstandes fügen wir noch hinzu, daß der Turnplatz nicht der Ort ist, bei irgend erheblichen Verletzungen die eigentliche Heilung selbst zu vermitteln. Desto mehr liegt aber deren zweckmäßige Einleitung nach den theilweise schon oben gegebenen und zunächst folgenden Anleitungen in seiner Befugniß, ja Verpflichtung. Daher gelte als Regel, daß bei allen vorkommenden Verletzungen schleunigst und sorgfältig der Grad ihrer Bedeutung untersucht und, zeigt sich dieser irgend erheblich, sofort ein Arzt gerufen werde, um entweder sogleich an Ort und Stelle die ersten zweckdienlichen Maßregeln ins Werk zu setzen, oder doch eine richtige Verbringung nach der Wohnung des Verletzten anzuordnen und einzuleiten.

Bis zur Ankunft des Arztes wird bei Verrenkungen*) und Brüchen unter thunlichster Ruhelage und vorsichtiger Entfernung der betreffenden Bekleidungsstücke das verletzte Glied kalt behandelt, um der Entzündung und Geschwulst vorzubeugen. Handelt es sich nur um eine Verstauchung, wobei die Gelenkflächen nur momentan weniger sich trennen, als nur verschieben und sofort wieder in ihre richtige Lage zurückkehren, so genügt hier in der Regel eine mehrstündige kalte Behandlung mit darauf folgender Ruhe und Schonung des beschädigten Gelenkes. Einreibungen mit Branntwein, Kampfer-Spiritus 2c., Wickeln mit einer festen Binde (besonders bei Fußverstauchungen) unterstützen sodann die Heilung.

Quetschungen (Contusionen), durch Stoß, Druck, Schlag und Fall veranlaßte Blutstockungen und (bei Zerreißung der Gefäße) Blutergießungen in das benachbarte Zellengewebe, heilen gewöhnlich schon mit kalten Umschlägen.

Bei Bewußtlosigkeit (Scheintod) nach heftigem Falle oder sonstiger Erschütterung bringe man den Patienten zunächst in ein warmes Zimmer, reinige Mund und Nase von etwaigem Schleim, Blut und Schmutz, besprenge das Gesicht mit kaltem Wasser, mache kalte Aufschläge auf den Kopf und reibe die Herzgrube in aufsteigender Richtung. Zur Weckung der Lungenthätigkeit hält man Geruchs-Reizmittel (Cöln. Wasser, Schnupftabak, Salmiakgeist) unter die Nase oder bläst unter Zuhalten derselben durch dessen Mund in allmälig kräftigeren Stößen vorsichtig Luft ein, während man die dadurch anschwellende Brust von beiden Seiten sanft niederdrückt und mit dieser Operation fortfährt, bis der Patient wieder selbst zu athmen beginnt. Alle weitere Behandlung und Anwendung kräftigerer Reizmittel muß dem Arzte überlassen bleiben.

Handelt es sich um eine durch Schreck (wohl auch durch Blutverlust) entstandene Ohnmacht, so lege man den Patienten mit erhöhtem

*) Verrenkung (Luxation) ist eine vollständige Trennung der Knochen-Gelenkflächen, gewöhnlich im Schulter-, Ellenbogen- oder Fußgelenk, wobei häufig die Bänder zerreißen; Bruch ist ein Brechen der Knochen selbst.

Kopfe auf den Rücken, entferne alle beengenden Kleider, gewähre der Luft Zutritt, lasse an Cölnischem Wasser oder Salmiakgeist riechen und reiche zur Erfrischung kaltes Wasser, Essig, Wein oder Hoffmann'sche Tropfen auf Zucker, womit auch Stirn und Schläfe abgewaschen werden. Der Patient erholt sich hierauf gewöhnlich sehr schnell.

Die Verwundungen, welche auf dem Turnplatze gewöhnlich vorkommen (wenn wir von dem Fechtboden absehen, wo bei mangelnder Vorsicht wohl auch Schnittwunden vorkommen), bestehen meist nur in oberflächlichen Hautabschindungen, wobei höchstens kleine Gefäße verletzt werden, deren Blutung nach einiger Zeit von selbst aufhört oder doch durch Abwaschen mit kaltem Wasser, Essig oder, in hartnäckigeren Fällen, durch Auflegen von Schwamm oder Wundfäden (Charpie, die mit Essig getränkt ist), unter fester Umbindung, gestillt wird. Derlei Wunden müssen schon während der Blutung von allem Schmutze sorgfältig gereinigt, sowie losgetrennte Hautstücke und benachbarter Haarwuchs, abgeschnitten werden.*) Je nach Beschaffenheit läßt man es hierbei bewenden oder schreitet zur Ueberklebung mit englischem Pflaster, Eiweißhaut, Collodium, oder zur Vereinigung mit Heftpflaster, wenn die Wunde klaffend war. Die Heilung erfolgt alsdann theils ohne weitere Eiterung, theils mit solcher, wo dann täglich unter Auflage einer geeigneten Salbe oder von Wundfäden der Verband zu erneuern ist. Blutungen aus größeren Gefäßen, besonders Schlagadern, erheischen zu ihrer wirksamen Stillung durch Unterbinden rc. schleunige wundärztliche Hilfe. Was bis zu deren Eintritt vorläufig geschehen kann, ist eine oberflächliche Compression der Blutausfluß-Stelle mittels des aufgesetzten Daumens oder einem von Wundfäden oder Leinen zusammen zu knetenden Tampon (Pfropfen), welcher fest aufgebunden wird.

Zu den fast allgemein vorkommenden leichten Verwundungen, die von der Leibesübung und Abhärtung unzertrennlich sind, gehören die Schwielen in den inneren Handflächen und auf den Fußsohlen, wo sie nach anhaltendem Marsche sich zu Blasen bilden und äußerst beschwerlich werden. Die Schwielen der Hand schuppen sich bei bereits abgehärteter Haut gewöhnlich von selbst schmerzlos ab; lösen sie sich aber gewaltsam los, wie dies bei Neulingen mit noch zarter Haut öfter vorkömmt, so entstehen offene Wunden, die, wie oben gezeigt, zu behandeln sind. Zu weiche Haut reibe man mit Branntwein, zu spröde mit reinem Fett (Hirschfett, Schweineschmalz) Abends vor dem Schlafengehen ein; dies gilt von Händen wie Füßen. Kündigen sich Abends nach einem Marsche an letzteren durch brennenden Schmerz Blasen an, so muß untersucht werden, ob solche reif, das heißt weiß durchscheinend und gefüllt sind, wo dann durch Einstich einer scharfen Nadel und Durchziehen eines Leinen- oder Seidenfadens die Flüssigkeit abgeführt wird, worauf die Heilung und allmälige Verhärtung bei fortgesetzten mäßigen Tagmärschen

*) Hierzu gehören Pincette und Schere, welche dem von Bock empfohlenen Heilmittel-Apparat nothwendig hinzugefügt werden müssen.

ihren Verlauf nimmt. Wäre dies nicht der Fall, so müssen statt der wollenen Strümpfe mit Fett geschmierte leinene sogen. Fußlappen angelegt werden. Ebenso ist bei Abschindungen der oberen Haut der Zehen u. s. w. deren Umhüllung mit gefetteten Leinenläppchen angezeigt, um Reibung zu vermeiden. Gegen Hühneraugen hilft gründlich nur weite Fußbekleidung.

Insofern Turnfahrten zu jeder Jahreszeit, mit gewählter Mannschaft auch im strengsten Winter, unternommen werden, liegen Erfrierungen einzelner Glieder nicht ganz außer dem Bereiche turnerischer Unfälle. Daß man sich besonders vor einem Marsche in kalter Nacht des Genusses geistiger Getränke zu enthalten habe, der fast unwiderstehlich zum Schlafe und mit ihm zum Tode des Erfrierens führt, ist bekannt. Aber auch trotz aller Vorsicht können, namentlich bei tiefem Schnee und Sturm oder Verirrungen, Fälle des Erfrierens vorkommen. Alsdann ist der Betroffene vor Allem vor einem schnellen Temperatur-Wechsel zu bewahren, so zu sagen nur langsam aufzuthauen; seine Verbringung in ein noch ungeheiztes Zimmer muß wegen der Zerbrechlichkeit der erstarrten Glieder mit Vorsicht geschehen. Hier wird er ebenso vorsichtig entkleidet und zunächst entweder einen halben Fuß hoch mit Schnee oder mit nassen Tüchern bedeckt. Nach Zeit einer halben Stunde thaut der Körper allmälig auf, die Gelenke werden biegsam und Reibungen mit Schnee und minder naßkalten Tüchern in Verbindung mit Lufteinblasungen rufen nicht selten die ersten Lebenszeichen zurück. Alsdann erst ist es Zeit den Patienten, jedoch immer noch in einem ungeheizten Zimmer, zu Bette zu bringen. Darauf folgende warme Hand- und Fußbäder, Senfumschläge und Riechmittel fachen sodann die Lebensgeister vollständig wieder an. Ganz ähnlich ist das Verfahren, wenn einzelne Glieder erfroren sind.

Schließlich möge noch zur Vervollständigung dieses Abschnittes der Behandlung scheinbar Ertrunkener und der von tollen Hunden Gebissenen erwähnt werden, damit der Turner bereit sei, auch in diesen Fällen — obschon sie seiner speciellen Thätigkeit ferner liegen — die erste hilfreiche Hand anzulegen. Der Ertrunkene hat eine Quantität Wasser in sich aufgenommen, welche vor allen Dingen, nach vorgängigem Reinigen der Mundhöhle und der Nase, in Bauchlage bei vorgeneigtem Kopfe unter gleichzeitigem, mäßigem Drucke auf die Magengegend zum Abfluß gebracht werden muß. Es ist dies das Werk weniger Augenblicke, worauf der Patient warm gebettet und weiter so behandelt wird, wie es oben bei Scheintod angegeben ist. — Bißwunden toller Hunde oder giftiger Thiere müssen sofort ausgesaugt werden, was ohne Nachtheil geschehen kann, wenn man den Speichel alsbald ausspeit. Weniger wirksam ist ihre Auswaschung mit Salzwasser, zumal es hier hauptsächlich auf die schnellste Verhinderung der Verbreitung des Giftes in die größeren Blutgefäße des Körpers ankömmt. Alles Weitere muß in solchen traurigen Fällen dem Arzte überlassen bleiben.

Zweiter Theil.

Turnlehre.

Zweiter Theil.

Turnlehre.

1. System, Methode, Grundbegriffe.

Man hat versucht für die Turnkunst Systeme, das heißt Lehrgebäude, aufzustellen, worin ihr Inhalt nach den Gesetzen der Wissenschaft gewürdigt, geordnet und nach folgerichtiger Zusammenstellung eingetheilt wird. Je nachdem sich der Denker jenen Inhalt mehr oder minder umfassend, seine Beziehungen zu dem Menschen an sich und dem Leben in der einen oder anderen Weise vorstellt, werden sich auch die aus solchen Voraussetzungen entstehenden Lehrgebäude verschiedenartig gestalten. Die Deutschen waren von jeher stark im Systematisiren, und so besitzen wir denn auch zur Zeit für die Turnkunst in dem sogen. „schwedisch-rationellen" auf der einen und dem „deutschen" auf der anderen Seite zwei Systeme, von denen das letztere diesem Werke zu Grund liegt, in dem Sinne jedoch, daß wir in Jahn und Spieß keinen Gegensatz mehr, sondern Grundlage und Weiterbau erkennen. Daß das erstgenannte dieser Systeme nach einem vorübergehenden Erfolge im deutschen Norden stets mehr an Boden verliert, während das letztere dessen täglich mehr gewinnt — denn wir haben ja auch Jägers Wirken in Süddeutschland mit mehr Recht als eine Entwicklung auf gegebenen allgemeinen Grundlagen, denn als ein besonderes süddeutsches, württembergisches oder Jäger'sches System zu betrachten — dieß soll nur kurz hier erwähnt werden.

In wissenschaftlicher, systematischer Auffassung der Turnkunst ist es zuerst der Mensch selbst, wie er sich als Einzelwesen (Individuum) darstellt, mit dem wir uns näher bekannt zu machen haben. Der Abschnitt 12 der Einleitung dieses Buches „der menschliche Leib" soll hierzu einige Anleitung geben. Hiervon ausgehend, wären sodann auf anatomischer

Grundlage alle Bewegungsmöglichkeiten des auf sich selbst und die allgemeine Unterstützungsfläche, den Boden, beschränkten Körpers festzusetzen und unter diesen die für Leben und Bewegungskunst verwerth- und verwendbaren auszuwählen (System der Freiübungen). Alsdann betrachten wir den Menschen nach seinem Ordnungsverhältniß zu seiner Umgebung, zu und mit anderen Menschen (System der Ordnungsübungen). Sodann stellen sich die vielfachen Beziehungen dar, in welchen der Mensch zu den Gegenständen der leblosen Natur, künstlicher Vorrichtungen und des Lebens im Allgemeinen gedacht werden kann, die ihm für seine Bewegungen Stemm- und Hangflächen bieten (System der Geräthübungen); oder welche er von sich aus in Bewegung setzt (Uebungen mit Geräthen). Was der Leib dann endlich theils unbewußt, theils in ruhiger Duldung (passiv) für Bewegungen und Erschütterungen durch fremde Einwirkung erfährt, würde dann schließlich als System passiver Leibesübung noch zu erwähnen sein, wenn wir überhaupt dieser Form der Bewegung in dem Lehrgebäude, wie es diesem Buche zu Grunde liegt, eine Stelle einräumen wollten.

Der obigen Entwickelung gemäß ist denn auch im Verlaufe dieser Schrift Folge und Eintheilung der verschiedenen Turnarten festgestellt, die mithin keine willkürliche, sondern auf wissenschaftlicher Grundlage beruhende ist. Die ordnungsmäßige, planmäßige Verwerthung dieser Turnarten zum Zwecke allseitiger Leibesbildung ist Sache eines tüchtigen Uebungs-Betriebes (Unterrichts-Methode), dessen richtiges Verständniß eben erst durch näheres Verarbeiten und Verwenden der in unserem Buche gebotenen Lehr- und Uebungsmittel gewonnen werden kann. Solches Verständniß wird wesentlich erleichtert sein, wenn Lehrer und Vorturner bei ihrer Praxis gewisse leitende Grundsätze stets vor Augen behalten, als welche namentlich folgende für einheitliche und wirksame Gestaltung der Methode von besonderer Bedeutung sind: a. vom Einfachen zum Zusammengesetzten; b. vom Leichten zum Schweren; c. besser wenig und gut, als viel und schlecht; d. Wechsel der Thätigkeit (vergleich. Theil I 6 die Ordnungstafel für das Riegenturnen); e. Verbindung des Verwandten und Gleichartigen zu Uebungsgruppen innerhalb der Grenzen der Turnstufen (s. oben b); f. Takt und Rhythmus, wo solche statthaft; g. Verwerthung des Gesetzes der Gegensätzlichkeit (rechts — links, auf — ab, an Ort — von Ort, mit — ohne Drehung, vor — rück, stemm — hang, beug — streck, ein — beidgliederig); h. Verbindung des kunstgerecht Zusammengehörigen zu zusammengesetzten Darstellungen u. s. w.*)

*) Wenn hier versucht ist, den in der bisherigen Uebungs- und Unterrichtspraxis mehr oder weniger bewußt befolgten allgemeinen Grundsätzen einen bestimmter formulirten Ausdruck zu geben, so geschah es, um dem Bedürfniß nach einer gewissen Einheitlichkeit der Methode (bei Leibe nicht Einerleiheit) gerecht zu werden, wie sie namentlich von Zedtler in Chemnitz erstrebt wird. Daß man jene Grundsätze anerkennen und bei der Anordnung der Uebungen zur Geltung bringen kann,

Wenn wir nun zur Betrachtung der Körperzustände und Thätigkeiten übergehn, wie sie obigem Grundrisse eines Lehrgebäudes der Turnkunst entsprechen, so erscheinen uns dieselben sowohl im allgemeinen, als auch insbesondere in turnerischem Sinne entweder als Verharren oder Bewegen

a. im Stemmen, bewirkt durch Muskelstreckkraft,

b. im Hangen, bewirkt durch Muskelbeugkraft,

c. im Liegen, bei vollständiger Muskelruhe, oder

d. im Fliegen, bei augenblicklichem Verlassen jedweder Stemm- oder Hangfläche, und endlich

e. in einem gemischten Verhalten.

Die allgemeine Stemmfläche (Stützfläche) ist der natürliche oder künstliche Boden, gewissermaßen auch das Wasser, wo aber insbesondere beim Schwimmen ein mehr liegender Zustand vorherrscht. Fast alle zur Uebung der Turnkunst eingeführte Geräthe bieten neben geeigneten Hang- auch noch eine große Zahl von Stemmflächen, insbesondere das Pferd, der Barren, der Stemmbaum u. s. w. Daher nehmen auch die Thätigkeiten des Stemmens, sowie im Leben überhaupt, so insbesondere auch bei dem Turnen, vor den Thätigkeiten des Hangens eine bevorzugte Stelle ein. Man übt **Stemmthätigkeit** aus:

1. mit den Füßen beim Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Schweben (Waghalten auf beschränkten Stützflächen) u. s. w.,

2. mit den Unterbeinen und Knieen beim Knieen,

3. mit den Oberbeinen und dem Rumpfe beim Sitzen,

4. mit den Armen und Händen beim aufrechten oder verkehrten Stütz und Stand (gewöhnlicher Stand und Sturzstand),

5. mit dem Kopfe beim Kopfstehen, und endlich

6. mit oberen und unteren Leibesgliedern zugleich beim Liegestütz.

Hieraus leiten sich die Benennungen Handstütz, Ellenbogen-, Unterarm-, Oberarmstütz, Schulterstehen, Hand-, Genick-, Kopfstehen und andere ab, als bezeichnend für eine große Zahl von Uebungen auf dem Boden und an den verschiedensten zum Stemmen geeigneten Geräthen. — In Hinsicht auf die Stellung zu dem Turngeräthe nennt man den Stütz (auch Stand und Sitz) „vorlings" (Wendelage, daraus der Name Wende oder Wendesprung, für das Ueberspringen von Geräthen in dieser Stützart), wenn die Stützfläche vor dem Leibe, „rücklings" (Kehrlage, daraus der Name Kehre oder Kehrsprung), wenn solche hinter dem Leibe, und „seitlings" (Flankenlage, daraus der Name Flanke oder Flankensprung), wenn sie neben dem Leibe rechts oder links liegt. Im Querstütz, Querstand und Quersitz befindet man sich, wenn die Breitenaxe

---

ohne dadurch in Einseitigkeiten und Mißständlichkeiten zu gerathen, wie sie die gewöhnliche Folge einer zu pedantischen Prinzipien-Reiterei sind — dieß werden die dem in dieser Hinsicht von dem Volksturnbuche gewählten freieren Standpunkte zustimmenden Leser wohl gerne zugeben.

des Körpers zur Längenaxe des Geräthes sich winkelrecht verhält; während, wenn beide gleichlaufen, von einem Seitstütz, Seitstand und Seitsitz die Rede ist. Geht man aus einer Stütz- oder Sitzlage in eine andere über, so entsteht ein Stütz- oder Sitzwechsel. Fortbewegung im Stütz ist Stützeln (sonst Handeln in besonderer Anwendung auf Handstütz) und Stützhüpfen (ihm entsprechend Sitzeln und Sitzhüpfen). Zur Unterscheidung der insbesondere im Handstütz bei Drehung des Armes und Handgelenkes möglichen Griffarten nennt man Stütz mit Ristgriff (im Aufgriff) den Stütz, wobei die Rist- oder Knöchelseite der Hand oben und nach vorn, Stütz mit Kammgriff (im Untergriff) den Stütz, wobei dieselbe Seite zwar auch nach oben, aber nach hinten, Stütz mit Speichgriff (im Ausgriff &c.) den Stütz, wobei der Daumen, beziehungsweise Speichknochen des Unterarmes nach vorn und endlich Stütz mit Ellengriff (im Eingriff &c.) den Stütz, wobei der kleine Finger, beziehungsweise Ellenknochen des Unterarmes nach vorn gerichtet ist. Stütz-Zwang-Griffe entstehen bei Drehhaltungen des Armes, die über obige Maße hinausgehen, sowie Spannstützarten bei ungewöhnlicher Entfernung je zweier Stützpunkte von einander. Aus der ungleichartigen Verbindung aller jener Stützarten entstehen Stützarten mit sogen. Zwiegriffe; aus der ungleichartigen wechselnden Verwendung der stemmenden und stützenden Glieder gemischte Bewegungsformen, wie z. B. beim Pferdspringen, Stabspringen u. s. w.

Man übt **Hangthätigkeit** aus:

1. Mit den Füßen, beim Rist- und Fersenhang,
2. mit den Unterbeinen, beim Wadenhang,
3. mit den Kniekehlen, beim Kniehang,
4. mit den Oberbeinen, beim Schenkelhang,
5. mit den Armen, beim Unter-, Ellenbogen-, Oberarm- und Achselhang,
6. mit den Händen und Fingern, im Handgelenke, Hand- und Finger (Häkel)-Hang,
7. mit dem Kopfe, beim Genick- und, wenn man wollte, Kieferhang,
8. mit dem Rumpfe, beim Bauch- und Rückenhang,
9. mit oberen und unteren Leibesgliedern zugleich, beim Liegehang.

Auch hier findet, wie bei den Stemmthätigkeiten, die Ableitung der Benennungen für die verschiedenen Hangarten meistens ganz einfach durch Verbindung des Namens des bethätigten Körpertheiles mit dem Worte Hang statt, wie z. B. Fußrist-Hang u. s. w. Stellung und Lage des Hangenden zu dem Geräthe wird durch den Zusatz vorlings, rücklings oder seitlings bezeichnet, so daß man, in ähnlicher Weise, wie oben bei den Stemmthätigkeiten gezeigt, auch bei den Hangthätigkeiten einen Hang vorlings, rücklings, seitlings unterscheidet; gleichwie einen Quer- und Seithang. Ebenso entsprechen den oben beschriebenen Stützwechseln, Hangwechsel, dem Stützeln und Stützhüpfen das Hangeln und Hangzucken, dem Stütz mit Rist-, Kamm-, Speich- und Ellengriff, der Hang mit Rist- u. s. w. Griff;

den Stütz-Zwanggriffen die Hang-Zwanggriffe; den Spann-Stützarten die Spann-Hangarten; den Stütz-Zwiegriffen die Hang-Zwiegriffe. Für alle Hangarten, in welchen sich der Leib Kopf-unten befindet, möchten wir statt des bisher üblichen Ausdruckes „Schwebehang“ lieber Sturzhang (oder Abhang) sagen und diese Benennung in engerem Sinne besonders auf solche Sturz- oder Abhänge beziehen, bei welchen die Hände zum Hange greifen. In „Wage“ hängt man, wenn der Körper an der Hangfläche wagrecht hängend so befestigt ist, daß der Befestigungspunkt über dem Schwerpunkte Jenes liegt. Wird der Schwerpunkt zur Seite gelegt, so daß der Körper durch vereinte Stemm- und Hangthätigkeit der betreffenden Glieder frei in wagrechter Lage schwebend, so zu sagen fliegend erhalten wird, so nennt man solches Verhalten besonders dann eine „Fahne“, wenn der Leib seitlings oder auf der Hochkante schwebt.

Man verhält sich liegend bei vollständiger Ruhe aller willkürlichen Muskeln, und es bietet dieser Zustand mithin für die Turnkunst nur ein beiläufiges Interesse, wovon am geeigneten Orte mehr.

Das Fliegen ist ein Uebergangszustand 1. aus Stand zu Stand beim Hüpfen und Springen hoch und weit. 2. Aus Hang (oder Stand auf einer Höhe) zum Stand beim Tiefspringen. 3. Aus Stand zum Hang. 4. Aus Hang zum Hang beim Hangzucken. Während des Fliegens erübrigt unter Umständen Zeit zur Darstellung passender Freiübungen, z. B. Grätschen, Händeklappen, Drehen u. s. w.

Dem Stemmen wie dem Hangen gleichermaßen eigen und meistens in gemischtem Verhalten zur Darstellung und Uebung kommend sind folgende Zustände und Bewegungsformen:

1. Das Schwingen, eine pendelartig hin- und hergehende Bewegung im Stütz, Hang und in Mischung beider, vor-, rück-, seitwärts und kreisend.

2. Das Schaukeln, ein Schwingen, wobei das zum Hang oder Stütz dienende bewegliche Geräth mit pendelt.

3. Das Drehen: a. um die vom Scheitel zur Ferse gedachte Längenaxe des Leibes als Drehen schlechtweg, Stützdrehen, Hangdrehen, Walzen und Wälzen (im Liegen); b. um die von einem Arme zum anderen durch die Brust gedachte Breitenaxe des Leibes als 1/4 (Wage bei gestrecktem Leibe), 1/2 (Sturz- oder Abhang), 3/4 und ganzes Drehen oder Ueberschlagen, sofern es schwunghaft geschieht, Ueberheben, sofern kein Schwung stattfindet und Umschwingen als Wellen (mit vorherrschendem Sitz, Knie- oder Risthang), Speichen (mit vorherrschendem Ober- und Unterarmhang), und Felgen (mit vorherrschendem Stütz und Hang der Hände); c. um die vom Brustbeine zum Rückgrate gedachte Tiefenaxe des Leibes als Mühle und Rad.

4. Das Klettern, wobei gewöhnlich, abgesehen vom verkehrten oder Sturzklettern, die oberen Glieder hangend, die unteren stemmend bethätigt sind.

5. Das Steigen, die Fortbewegung auf schrägen Geräthen und Flächen, Klimmen, wenn dies unter erschwerenden Umständen an sehr steilen oder senkrechten Flächen stattfindet.

6. Das Wippen: Auf- und Abbewegen des Leibes an der „Wippe“ im Hang und Stütz.

7. Das Aufstemmen und Aufkippen, ein Uebergang aus Hand- und Armhanglagen in den Stütz.

Die weitere Entwickelung der obigen, aus den Zuständen und Thätigkeiten des Stemmens und Hangens hergeleiteten Grundbegriffe folgt, hieran anschließend, aus der näheren Betrachtung der einzelnen Uebungsarten von selbst. Für letztere das rechte Verständniß vorzubereiten, ist der Zweck der vorhergehenden Betrachtung, in welche sich alle Diejenigen recht fleißig vertiefen mögen, die in der Turnkunst mehr als eine zufällig aufgehäufte Masse von Uebungen zu erblicken gewillt sind.

2. Freiübungen.

Nach Spieß „Uebungen, die frei von Geräthen, in Zuständen, welche die freieste Thätigkeit zulassen, den Leib des Turners frei machen sollen."

Um diese Uebungen folgerichtig zu entwickeln und einzutheilen, betrachten wir zunächst den Menschen in seinem ruhigen Verhalten in allen den seiner Natur und dem vorgezeichneten Uebungskreise angemessenen Lagen und Stellungen; sehen dann zu, in welcher Weise und bis zu welchen Grenzen der Möglichkeit alle seine Glieder bewegungsfähig sind; wenden unsere Aufmerksamkeit dann dem Fortbewegen dieses Organismus im Gehen, Laufen, Hüpfen (Springen) und mit Drehen zu; untersuchen sein Verhalten zu den Kräften, welche ihm hierbei Widerstand leisten, und schließen, indem wir zusehen, wie in gesellschaftlichem Zusammenwirken Mehrerer, zusammengesetzte Formen der Freiübungen entstehen. Dem Theile III vom Turnbetriebe bleibt sodann die Aufstellung einer Auswahl von besonders geeigneten Freiübungen für die Anwendung und ihre Verbindung mit Ordnungsübungen vorbehalten.

a. Stellungen und Lagen.

Stehen ist das waghaltende Verhalten des ganzen Leibes auf den Füßen, im engeren Sinne; und auf andern Leibestheilen (Händen, Armen, Kopf, Genick) im weiteren Sinne. Eine Art des Stehens, die so wie dem angehenden Soldaten, so auch dem angehenden Turner vor Allem erklärt und geläufig gemacht werden muß, ist die Grundstellung (I), Fig. 1 A., bei welcher die Füße in kleinem rechtem Winkel auswärts gerichtet, die Fersen und Unterbeine geschlossen, Beine und Rumpf wohl gestreckt, die Schultern gesenkt und etwas zurückgebeugt sind, die Arme ungezwungen und etwas nach außen gedreht herabhängen, der Kopf gerade gerichtet und die Schwere des Körpers durch verhältnißmäßiges Vorneigen mehr auf die Ballen als die Fersen der Füße gebracht wird. Alle anderen Stellungen und Lagen können dieser Grundstellung gegenüber als abgeleitete betrachtet werden. Insofern sie jedoch als Ausgangspunkte für Freiübungen angeordnet werden, erhalten sie den Namen Ausgangsstellungen und Ausgangslagen. Somit kann auch die obige Grundstellung gleichzeitig zu einer Ausgangsstellung werden.

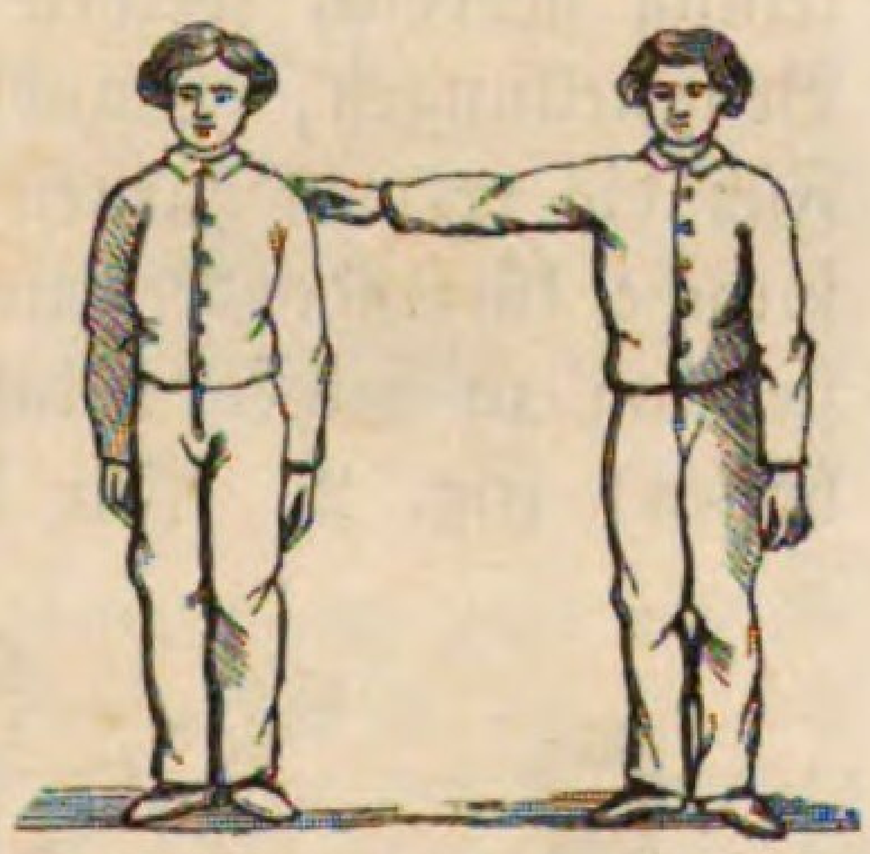


Fig. 1.

Das Stehen im engeren Sinne auf den Füßen, wofür theils der natürliche Boden, theils geeignete Leibestheile der bei Gesellschafts-Frei-

übungen zusammen Wirkenden die Stützflächen bieten, entwickelt sich nun, wie folgt, zu vielfachen Arten:

a. Durch Stehen auf den verschiedenen Stützpunkten der Füße zu einem Zehen-, Fersen- und Kantenstand (I);

b. durch Stehen in Drehhalten der Füße zu einer geschlossenen Gleich- (I), Winkel- zugleich Grund- (I), großen Winkel- (I), verkehrten Winkel- (I), verschobenen Winkel- oder Tanz- (I), Zwang- (II), verkehrten Zwang- (II), gekreuzten Zwang- (III), Meßstellung (I) und dergleichen. Hierher gehören auch die sogenannten fünf Positionen der Tanzmeister (I) 1., 2., 3., 4., 5. *);

c. durch Ausschreiten des einen Beines zu den in folgender Figur dargestellten und benannten Schrittstellungen (I), und wenn das Ausschreiten zu ungewöhnlichem Maß, zu Zwangsschritten, geordnet wird (II III)

links Vorschrittstellung — rechts Vorschrittstellung.
l. schräg Vorschrittstellung — rechts schräg Vorschrittstellung.
l. Seitschrittstellung — rechts Seitschrittstellung.
l. schräg Rückschrittstellung — rechts schräg Rückschrittstellung.
l. Rückschrittstellung — rechts Rückschrittstellung.
Kreuz-Vorschrittstellung links — Kreuz-Vorschrittstellung rechts.
Kreuz-Rückschrittstellung links — Kreuz-Rückschrittstellung rechts.

d. durch Beugen in den Kniegelenken in allen obigen Schrittstellungen, wobei das Beugen entweder nur dem schreitenden oder nur dem feststehenden Beine, oder beiden zugetheilt und in allen Graden der Winkelung geordnet werden kann. Man unterscheidet demgemäß Schreitbein-Beugstellungen, Standbein-Beugstellungen und Beidbein-Beugstellungen. Für die verwendbarsten dieser Stellungen haben sich in der Turn-Kunstsprache kürzende Benennungen eingebürgert, so z. B. für Beidbein-Beugstellung zu spitzer Winkelung im Kniegelenk: Hockstand (I) (sonst Sitzhocken) Fig. 2. Für Beidbein-Beugstellung zu stumpfer Winkelung im Kniegelenk: Vertheidigungsstellung oder Auslage (I) (Lager) Fig. 4. Für Schreitbein-Beugstellung, als Angriffsbewegung gedacht: Ausfall (I) Fig. 3. **)


Fig. 2.


Fig. 3.


Fig. 4.

*) rechter Fuß, linker Fuß.

**) Dergleichen herkömmliche Benennungen reichen jedoch da nicht aus, wo die Uebungs-Gruppe der möglichen Stellungen bis in ihre äußersten Grenzen ver-

e. durch Verlassen der Standfläche mit dem einen Beine zu einer Grund=Schwebestellung (I) Fig. 5, wobei für das standfreie Bein beliebige Beweglichkeit und für die Arme ein zwangloses Heben seitwärts zur Unterstützung des Gleichgewichtes vorbehalten bleibt und nur für das standfeste Bein zugleich Zehenstand, Fig. 6, geboten werden kann. Aus der Anordnung erschwerender Bewegungshalten der Arme und Beine folgen alsdann zahlreiche aus dieser Grundhaltung abgeleitete Schwebestellungen.


Fig. 5.


Fig. 6.

Wer mit Aufmerksamkeit der obigen Entwickelung der Fußstand-Arten gefolgt ist, dem wird es nicht schwer werden, fast nicht minder zahlreiche Arten des Handstandes nach ähnlichen Grundlagen zu folgern und zu erfinden, was aber dem eignen Nachdenken der Turner füglich überlassen bleiben mag, da nur verhältnißmäßig Wenige bis zur Darstellung eines sicheren einfachen Handgrundstandes (III) Fig. 7, gelangen. Fast nur auf die bezüglichen Grundstellungen beschränken sich sodann die Freiübungen des Arm= (II) Fig. 8, Genick= (II) Fig. 9, und Kopf= (I) Stehens Fig. 10.


Fig. 7. Fig. 8. Fig. 9. Fig. 10.

folgt werden soll. Man ist bemüßigt, entweder eine entsprechende Zahl willkürlicher Benennungen zu erfinden, oder man muß im Anschluß an die deutsche Turn-Kunstsprache und diese folgerecht fortentwickelnd, für die neuen Formen durch sich selbst verständliche Bezeichnungen wählen. Die Benennungen der in gewöhnlicher einfachster Weise gedachten Schrittstellungen, wie solche obigen Figuren beigefügt sind, als Ausgang und Grundlage für weitere Wort- und Satzbildungen vorausgesetzt, würde man zu bezeichnen haben:

a) Das Verhältniß, ob das Schreitbein im Knie gebeugt oder gestreckt (wobei das Standbein sich umgekehrt gestreckt bezw. gebeugt verhält) werden soll, durch das Vorwort Beug oder Streck; also z. B. links schräg l. Bein Beug-Vorschrittstellung oder rechts schräg l. Bein Beug-Rückschrittstellung, womit in beiden Fällen ein Ausfall links, aber zugleich auch die verschiedene Art seines Zustandekommens bezeichnet ist.

b) Das Verhältniß des von der gewöhnlichen Form abweichenden Aufstellens der Füße, ob auf Zehen oder Ferse, durch entsprechenden Zusatz: z. B. links

Knieen bildet gewissermaßen den Uebergang vom Stehen zu dem anderweitigen Verhalten des Körpers in ruhigen Lagen; die hierbei vorkommenden Formen sind so einfach, daß darüber nichts Besonderes zu sagen ist. Die gewöhnlichste derselben zeigt Fig. 11.



Fig. 11.

Sitzen erscheint uns bei den Freiübungen zunächst als Sitz auf dem Erdboden, wo er dann je nach Lage und Stellung der Beine ein Hock-, Vorspreiz-, Seitspreiz- (Grätsch-), Hocksitz mit Kreuzen der Beine (Schneidersitz) u. s. w. ist. Fig. 12 zeigt den Hock-, Fig. 13 den Vorspreizsitz, woraus die weiteren Sitzarten von selbst verständlich werden. Aber auch der Sitz auf den Armen,



Fig. 12. Fig. 13.

Schultern 2c., der bei Gesellschafts-Freiübungen Mitwirkenden nimmt eine, in der angewandten Turnkunst nicht unbedeutende Stelle ein.

Liegestehen vorlings, Fig. 14, rücklings und seitlings, Fig. 15, zur Stützfläche, sei dies nun der Boden oder der Leib Mitwirkender,



Fig. 14. Fig. 15.

erklärt sich aus den beigefügten Abbildungen von selbst. Eine ganze Reihe passender Uebungsfälle ergibt sich aus dem Liegestand auf festem Boden: a. Vorlings oder rücklings auf 2 Händen und 2 Füßen, auf 1 Hand und 1 Fuß, Fig. 16. b. Berühren der Erde im Liegestand



Fig. 16. Fig. 17.

Streck-Seitsschrittstellung, auf Ferse, oder links vor Beug-Kreuzschrittstellung, auf Zehen.

c) Das Maß der Schritte, ob kurz oder lang oder zum Zwang, der etwaige Drehhalt, oder sonst noch zugeordnete sonstige Bewegungen durch die betreffenden Zusätze.

vorlings mit der Brust durch Einknicken der Arme als Anbrusten (I), rücklings als Anhintern (III), seitlings als Anmunden (III) und Daumanmunden (IV). c. Liegestand mit Spannstütz (I—II). d. Hüpfen im Liegestand vorlings: nur mit Händen (I), nur mit Füßen (I), mit Beiden (II), mit gleichzeitigem Hand- oder Fußklappen (II) und mit Drehen aus dem Liegestand vorlings in denselben rücklings (VI). e. Umkreisen (I): mit den Händen (Füße als Mittelpunkt), mit den Füßen (Hände als Mittelpunkt) im Liegestand vorlings und rücklings. f. Hüpfen im Liegestand vorlings vor-, rück- und seitwärts (II), letzteres bis zum Ueberhüpfen eines Nebners (IV). g. Das Senken aus dem Stand in den Liegestand geschieht bei Anfängern durch Vermittlung eines vorgängigen Hockstandes (I), bei Geübteren durch den sogen. Streckfall (II—III), wobei aus dem Stand sofort in den Liegestand gehüpft wird. h. Liegestützwechsel hockend oder mit Flankenschwung des Leibes aus Liegestütz vorlings in denselben rücklings und umgekehrt (II—III), Fig. 17.

Das **Liegen**, besonders rücklings, auf dem Boden ist eine Ausgangsstellung für mannigfache Freiübungen und Uebungen mit Geräthen.

Die Grund- und Ausgangsstellungen und Lagen, wie sie oben beschrieben, sind theilweise schon an sich als „plastische" Haltungen und Dauerhaltungen zur Uebung geeignet, und in dieser Verwendung ebenso bildend als kräftigend. Von diesem Gesichtspunkte ausgehend und absehend von jeder anderweiten Gliederthätigkeit, oder gar Bewegung von Ort — womit eben die Eigenthümlichkeit der plastischen Haltung aufgehoben wäre — heben wir für die Anwendung auf dem Turnplatze aus obigem Stoffe nur folgende Hauptformen hervor: 1. Grundstellung, 2. Zehenstand, 3. Zwangstand, zu dessen Einübung Gegner-Paare zu gegenseitiger Unterstützung gebildet werden, 4. sämmtliche Schrittstellungen: a. im gewöhnlichen Maß, b. als Zwangstellungen (Seit- und Vorgrätschstellung), 5. Hockstand, 6. Auslage, 7. Ausfall, 8. Schwebestehen, wie bei 3 oder auch in offener Stirnreihe mit Fassen der Hände zu gegenseitiger Unterstützung zu üben, 9. Handstehen und Unterarmstehen mit Hülfe von 2 Mann zu üben, 10. Kopfstehen mit Stütz beider Hände (I), mit 1 Hand (III), 11. Genickstehen, 12. Hocksitz mit Beinkreuzen, 13. Liegestand in allen dabei verzeichneten Arten. Methodisch verfahrend und fortschreitend würde sodann für die geeigneten unter den obigen Uebungsfällen (insbesondere 1, 4 zum Theil, 5, 8, 9, 10 und 13) statt des gewöhnlichen Bodens die **Stützfläche mitwirkender Turner** in Anspruch genommen werden müssen, wodurch sich dem Nachdenken ein reiches Uebungsfeld öffnet. Auch entgeht es von selbst nicht, daß zwischen den verschiedenen reinen Stellungen und Lagen, Uebergangsstufen, **gemischte Stellungen** &c. bestehen und zusammengesetzt werden können, deren Beschreibung Bücher füllen könnte, deren Ausbeute für Turnvereinszwecke aber füglich dem Sinnen der tüchtigeren Turner selbst überlassen

bleiben kann. Es sei hier nur an die Aufstellung lebender Bilder und turnerischer Gruppen erinnert, womit das Kunst-Turnen auf der Gränze der Schau-Gymnastik anlangt.

b. Gelenk-Freiübungen.

Haben wir im vorigen Abschnitte den in fester Stellung oder Lage ruhig verharrenden Menschen betrachtet und uns die Form aller jener Stellungen und Lagen an und für sich und in ihrer Eigenschaft als Ausgangsstellungen und Lagen zur Vornahme weiterer Freiübungen klar gemacht; so folgt jetzt eine wichtige Abtheilung jener Freiübungen selbst: die Lehre von den Gelenk-, beziehungsweise Glieder-Bewegungsmöglichkeiten.

Beugen und Strecken, Heben und Senken (Heben und Senken jedoch nur mit Bezug auf die im Schulter- und Hüftgelenk zu Stande kommenden Bewegungen der Arme und Beine), Drehen und Kreisen in erster, dann Anziehen und Stoßen, Schwingen, Schnellen und Schlagen (der pendelartigen [beim Schwingen], beim Werfen [beim Schnellen] vorkommenden und der ruckweisen [beim Schlagen] Schwungbewegung entsprechend), Senkbeugen und Stemmstrecken (beim Wippen) in zweiter mehr abgeleiteter Reihe, sind die Ausdrücke, womit alle Gliederbewegungen bezeichnet werden; Ausdrücke, deren Verständniß durch Folgendes und durch die beigegebenen Abbildungen hinlänglich klar werden wird. Zu genauerer Bestimmung der Bewegungs-Maße hat man a. nach Ausdehnung der betr. Gelenkwinkelungen die der Kreiseintheilung entliehenen Winkel-Ausdrücke $^1/_8$, $^1/_4$, $^1/_2$ rc., b. nach Zeitdauer die allgemeinen Begriffsbezeichnungen langsam, schnell und das genauere Zeitmaß nach gewöhnlichen Taktschrittzeiten. Die Richtung bezeichnen die Wörtchen vor, zurück, seit, schräg, rechts, links, auf und ab u. s. w. Für das Verhalten der Muskeln treffen die Ausdrücke schlaff (lose) und straff zu, wobei ersterer Bewegungen und Haltungen bezeichnet, zu denen nur das eben nothwendige geringste Maß von Muskelspannung verwendet wird, während letzterer eine dabei in Anwendung kommende äußerste Anspannung nicht nur der bewegenden, sondern auch der ihr entgegen wirkenden (antagonistischen) Muskelgruppe, ein „Muskelringen" eigen ist.

Betrachten wir jetzt die einzelnen Leibestheile.

Der Kopf, wozu wir auch dessen Unterabtheilungen rechnen, indem für den vorliegenden Zweck von der den Augen, Ohren, dem Gesichte und dem Unterkiefer noch besonders eigenthümlichen Beweglichkeit abzusehen ist, beugt und streckt sich, vor- und rückwärts, seitwärts links und rechts (Fig. 1) und schräg, schwingt (Fig. 2) nach allen Richtungen und in allen Drehhalten, dreht rechts und links, nicht allein in der Streckhalte (Fig. 3), sondern auch in allen Beugehalten, und kreist (Fig. 4), indem er sich durch alle Beugehalten kreisend hindurch bewegt.

Der **Rumpf** zeigt uns ganz gleiche Bewegungsmöglichkeiten wie der Kopf. Fig. 5, 6, und 7 zeigen Formen des **Rumpfbeugens** und **Streckens** (Fig. 5 rückwärts, Fig. 6 seitwärts, Fig. 7 vorwärts), Fig. 8 des **Rumpf-Schwingens** seitwärts, Fig. 9 vorwärts (Sägemann), Fig. 10 vor- und rückwärts, Fig. 11, 12 und 13 des **Rumpf-Drehens**




Fig. 3. Fig. 1.

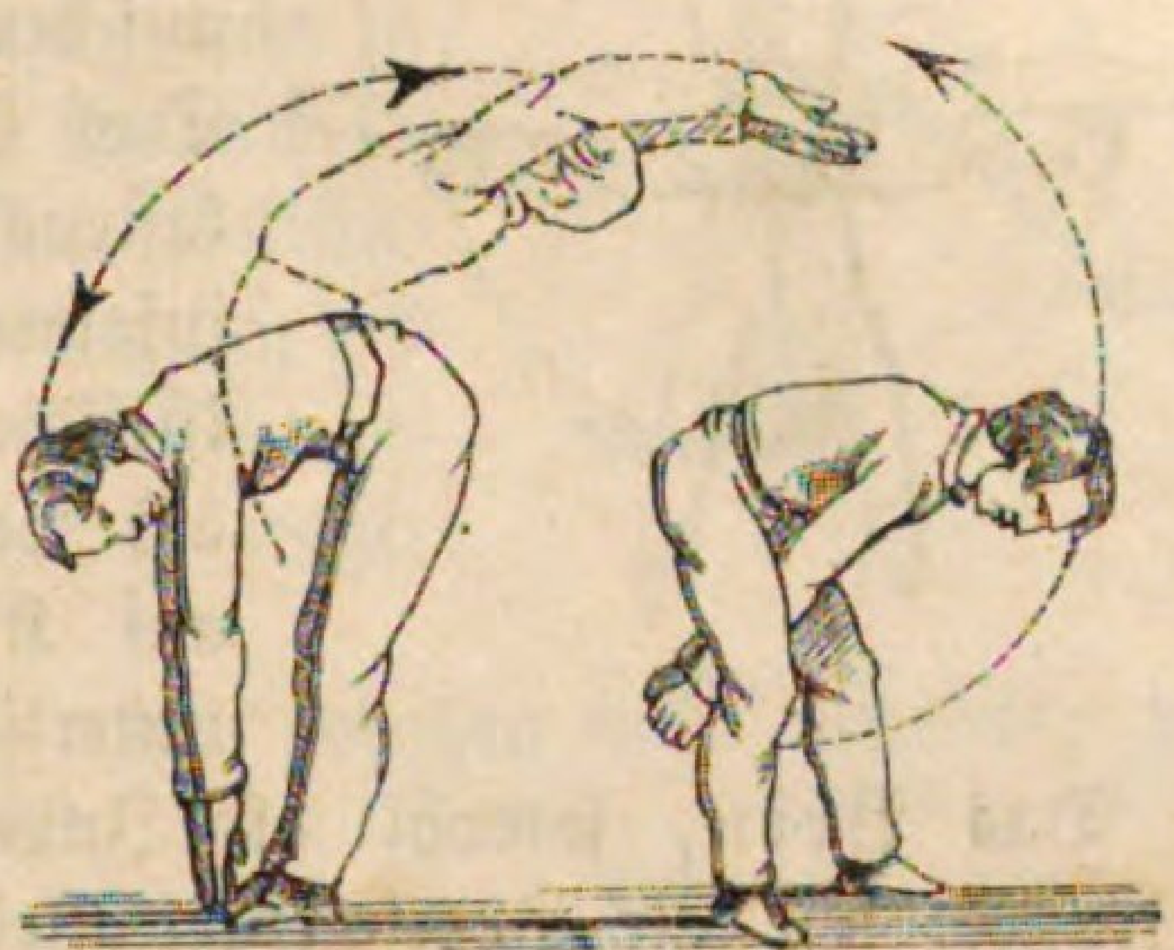


Fig. 5. bzw. Fig. 10. Fig. 9.




Fig. 4. Fig. 2.





Fig. 7. Fig. 6. Fig. 11.



Fig. 8.




Fig. 12. Fig. 13.

und Fig. 14 endlich zeigt das Rumpf-Kreisen. Letzteres geschieht auch im Vorbeugen in wagerechter Lage des Rumpfes. Außerdem ist

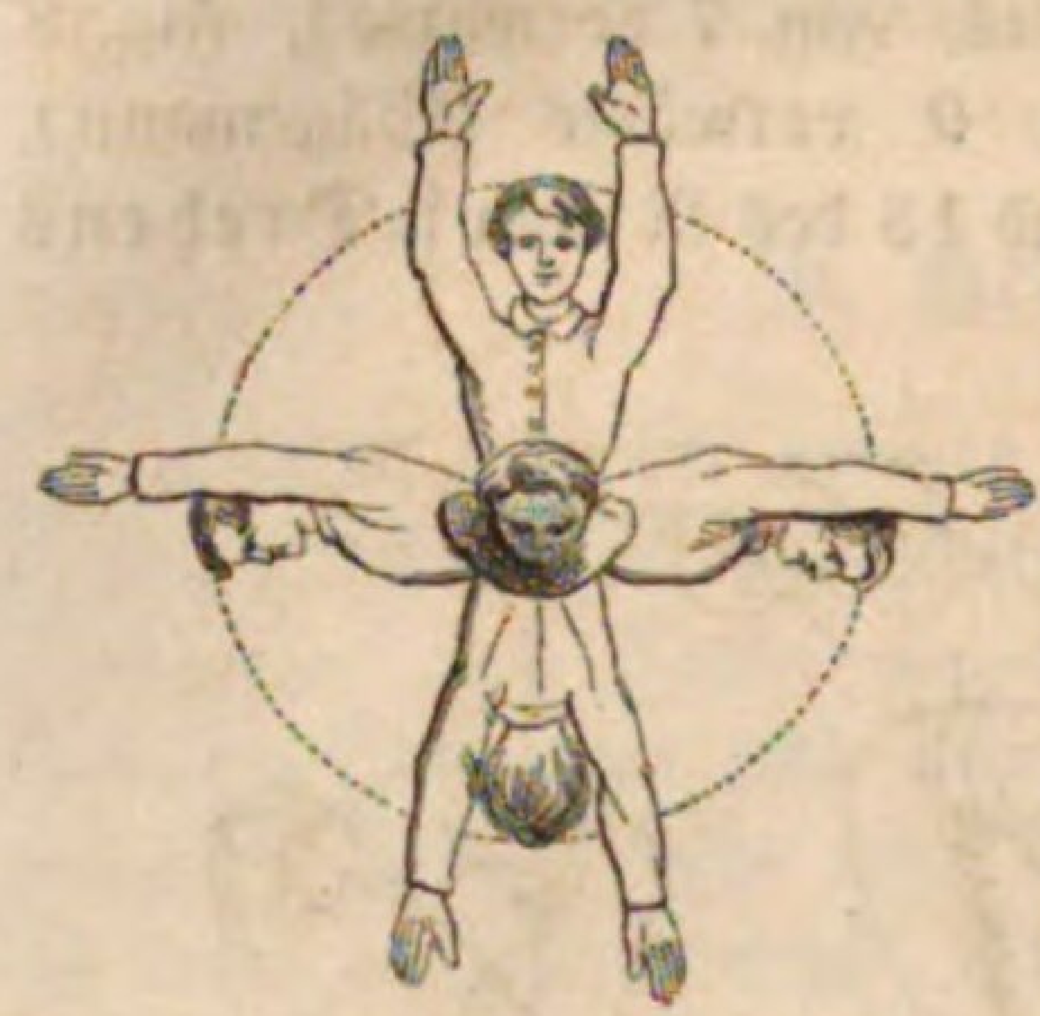


Fig. 14.

noch eine Drehung der Unterleibgegend (Unterrumpfdrehen), sowie ein Vordrängen und Einziehen des Brustkastens darstellbar, Bewegungen, die jedoch für die Anwendung auf dem Turnplatze geringe Bedeutung haben. Das Erweitern und Verengern des Brustkastens durch Ein- und Ausathmen bildet insofern einen Uebergang von den unwillkürlichen zu den willkürlichen Bewegungen, als wenigstens seine Regelung in Beziehung auf Kräftigkeit (Intensität) dem Willen unterliegt.

Das Bein, sowohl als Inbegriff des Ober- und Unterschenkels und Fußes, wie als Oberschenkel allein betrachtet, wird gehoben und gesenkt.

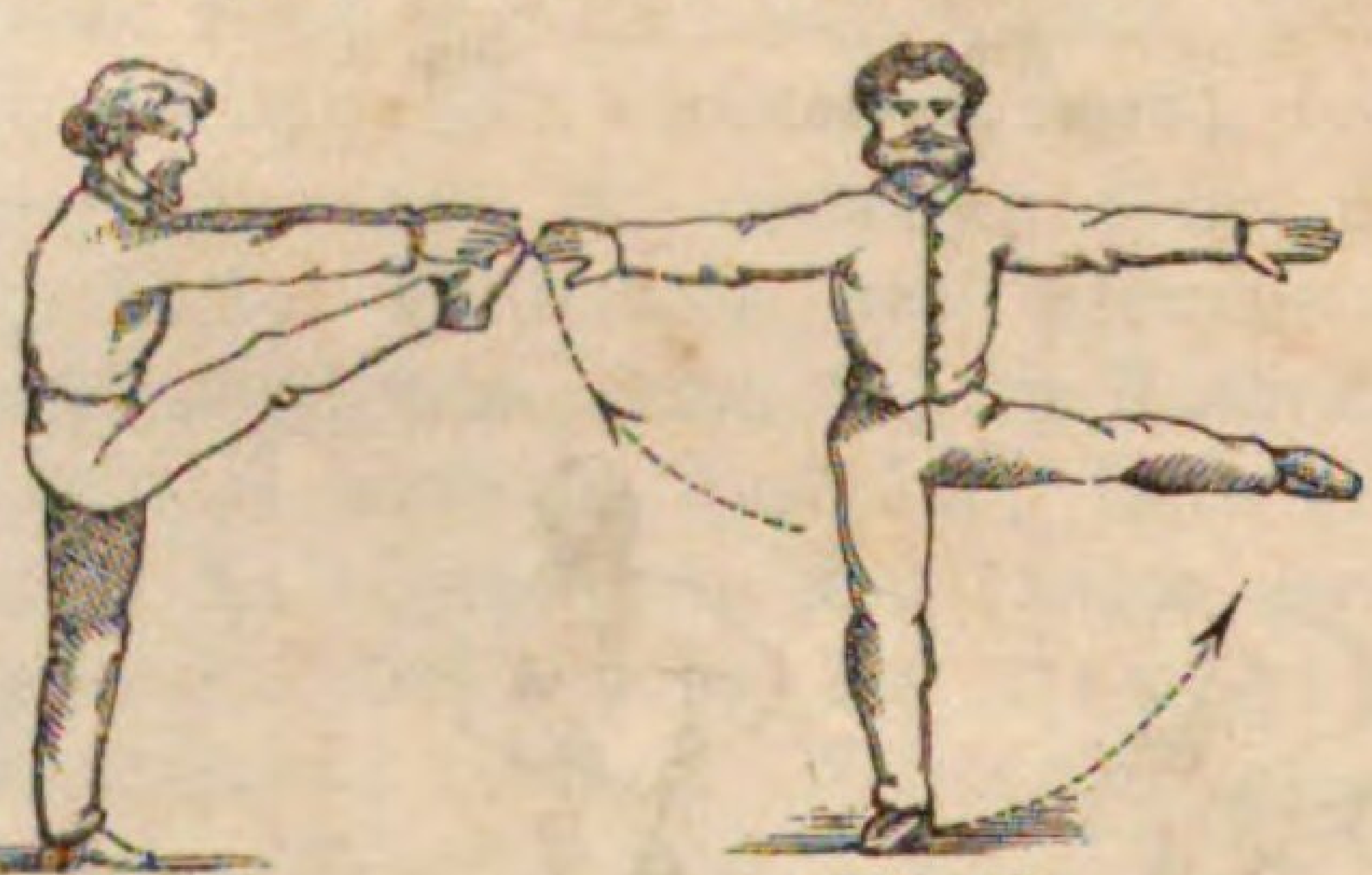


Fig. 15. Fig. 16.

Geschieht diese Bewegung bei gestrecktem Unterschenkel, Fig. 15 und 16, so spricht man von einem Beinspreizen und Beinschlagen (sofern nämlich die Senkung des Beines mit ruckweiser Schwungbewegung und einem Schlage mit der Fußspitze auf den Boden erfolgt, Battement der Tanzkunst). Beinspreizen und Beinschlagen findet nach und von allen möglichen Richtungen und in allen Winkeln als Vor-, Rück-, Seit- und



Fig. 17. Fig. 18.

Kreuz-Spreiz- und Schlagen statt. Wird der Oberschenkel bei gleichzeitiger Beugehalte des Unterschenkels gehoben, Fig. 17, so spricht man von einem Knie- (Oberschenkel-) Heben und Senken, und wenn dieses Heben mit ruckweisem Schwung bis zur Berührung der Schulter mit dem Knie geschieht, Fig. 18 von einem Knieheben bis zum Anknieen. Beinschwingen, Fig. 19, erfolgt nach allen Richtungen und zu allen Maßen des Beinspreizens; Beindrehen in allen Spreiz- und Hebehalten des Beines und Oberschenkels (zur Veranschaulichung siehe Seite 125 die Figuren zu den Fußdrehstellungen); Bein-



Fig. 19.

kreisen Fig. 20 in eben diesen Halten und endlich Hüftheben, eine weniger verwendbare Uebung, besonders in Senkelhaltung des Beines. Eine besondere Art des Spreizens ist das Bogenspreizen, Fig. 21, wobei das Spreizen nicht in gerader Linie, sondern in einer Bogenlinie stattfindet; die Seitbewegung des zum rechten Winkel gespreizten Beines in wagerechter Ebene ist ebenfalls möglich.


Fig. 21.


Fig. 20.

Der Unterschenkel (das Knie) wird gebogen und gestreckt; seitwärts nur unvollkommen, rückwärts bis zum halben Kreis als Fersenheben, wobei die Ferse mit ruckweiser Schwungbewegung schließlich das Gesäß berührt, Fig. 22; einige Formen des Unterschenkelbeugens mit Beihülfe der Hände zeigen Fig. 23 und 24. Geschieht das Strecken nach vorausgegangener Beugung mit werfender Schwungbewegung, so hat man das Unterbeinschlagen Fig. 25, welches durch Mitbethätigung des kreisschwingenden Oberschenkels zu einer schönen Uebung wird. Geschieht das Strecken nach vorausgegangenem Heben des Ober- und Beugen des Unterschenkels in gerader Linie mit kräftigem Ruck, so entsteht Beinstoßen, Fig. 26. Auch ein Unterschenkelkreisen (Kniekreisen) ist darstellbar; in geringem Maße auch ein Drehen.


Fig. 22.


Fig. 23.


Fig. 24.


Fig. 25.


Fig. 26.


b. Fig. 27. a.

Der Fuß wird aufwärts und seitwärts rechts und links gebogen und gestreckt (Fig. 27 a). Durch Verbindung dieser Bewegungen entsteht Fußkreisen (Fig. 27 b). Die Drehbewegung des Fußes um seine Längenaxe, das Fußdrehen, ist beschränkt. Ebenso kommen für turnerische Zwecke auch die Zehen wenig in Betracht.

Der Arm, sowohl als Inbegriff des Ober- und Unterarmes und der Hand, wie als Oberarm allein betrachtet, wird gehoben und gesenkt, wofür die Befehlsworte auf und ab gelten. Das Heben und Senken geschieht nach allen Richtungen (rück-, seit-, vorwärts und gekreuzt) und in allen Maßen zum $^1/_8$, $^1/_4$ (wagrechte Armhaltung, Fig. 28), $^3/_8$ und $^1/_2$ Kreisbogen, letzteres als Hochheben, beziehungsweise Hochreichen, Fig. 29. Das Heben und Senken geschieht ferner sowohl in geraden Ebenen wie in Bogen, ohne und mit Schwung und wird in letzterem Falle ein Armschwingen, und wenn sich dieses zum Maße eines Kreises fortsetzt, zum Armkreisen (sonst Mühle, Fig. 30 z. B. seitlings mit rechtem Arme rückwärts, Fig. 31 z. B. vorlings mit linkem Arme von oben nach unten) und dessen Unterarten (Achte, Trichter). Ueber alles Dieses vergleiche man die folgenden 5 Skelett-Figuren, Fig. 32 bis 36. Die Bewegung der zum rechten Winkel



Fig. 28.



Fig. 29.



Fig. 30.



Fig. 31.



Fig. 32.

Seit-Armhaltg.
a. tief gekreuzt,
b. tief, zugl. Grundhaltung.
c. seit-schräg-ab,
d. seit-wag,
e. seit-schräg-auf,
f. hoch,
g. hoch gekreuzt.



Fig. 33.

Wag-Armhaltg.
a. vorw. gekreuzt.
b. vorwärts,
c. schräg vorw.,
d. seitwärts,
e. schräg rückw.,
f. rückwärts.



Fig. 34.

Quer-Armhaltg.
a. tief, zugl. Grundhlt.
b. vor-schräg-ab,
c. vor-wag,
d. vor-schräg-auf,
e. hoch,
f. rück-schräg-auf,
g. rückwärts,
h. rück-schräg-ab.

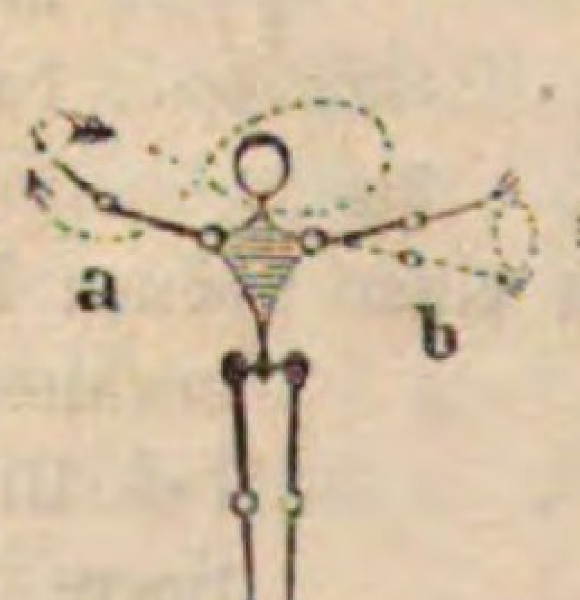


Fig. 35.

Armkreisen.
a. doppelt oder zur Achte, hoch vorw.,
b. zum Trichter.

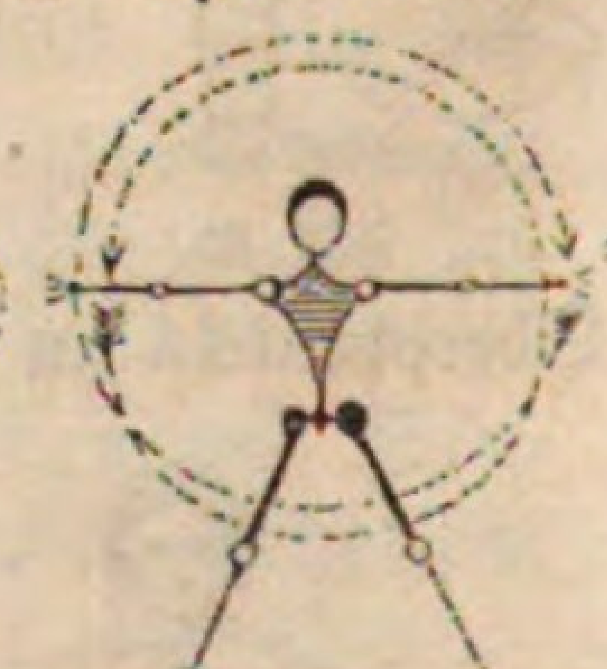
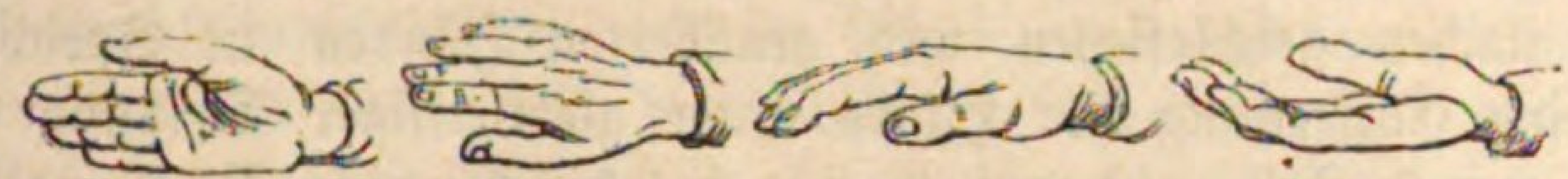


Fig. 36.

Kreuz-Armkreisen.
von oben nach unten.

erhobenen Arme in wagerechter Ebene ist wenig zutreffend ein Wagschweben der Arme genannt worden. Wichtig sind bei allen Haltungen und Bewegungen des Armes (und der Hand) dessen jedesmalige Drehungen

um seine Längenaxe, Fig. 37. Man unterscheidet in dieser Hinsicht Speichhaltung (sonst Prime beim Hieb- und Halbterz beim Stoßfech-



Speichhaltung. Ellenhaltung. Risthaltung. Kammhaltung.

Fig. 37.

ten), wobei Daumen und Speiche nach oben oder vorn; Ellenhaltung (sonst Seconde beim Hieb- und Prime beim Stoßfechten), wobei kleiner Finger und Elle nach oben oder vorn; Risthaltung (sonst Terz beim Hieb- und Seconde beim Stoßfechten), wobei die Knöchel- oder Ristseite der Hand nach oben, und Kammhaltung (sonst Quarte beim Hieb- und beim Stoßfechten), wobei die innere Handfläche nach oben gerichtet ist. — So wie wir bereits oben ein Beinschlagen kennen lernten, so sprechen wir auch von einem Armschlagen und Hauen (Ausschnellen), wenn nach vorausgegangenem Heben und Beugen, das Senken und Strecken des Armes in Bogenlinien mit schwunghaftem Ruck erfolgt. Erfolgt dasselbe mit werfender Schwungbewegung, so spricht man von Werfen. Die gangbarsten Formen desselben zeigen Fig. 38, 39 und 40. Erfolgt nach Anziehen des Armes im Schultergelenke und

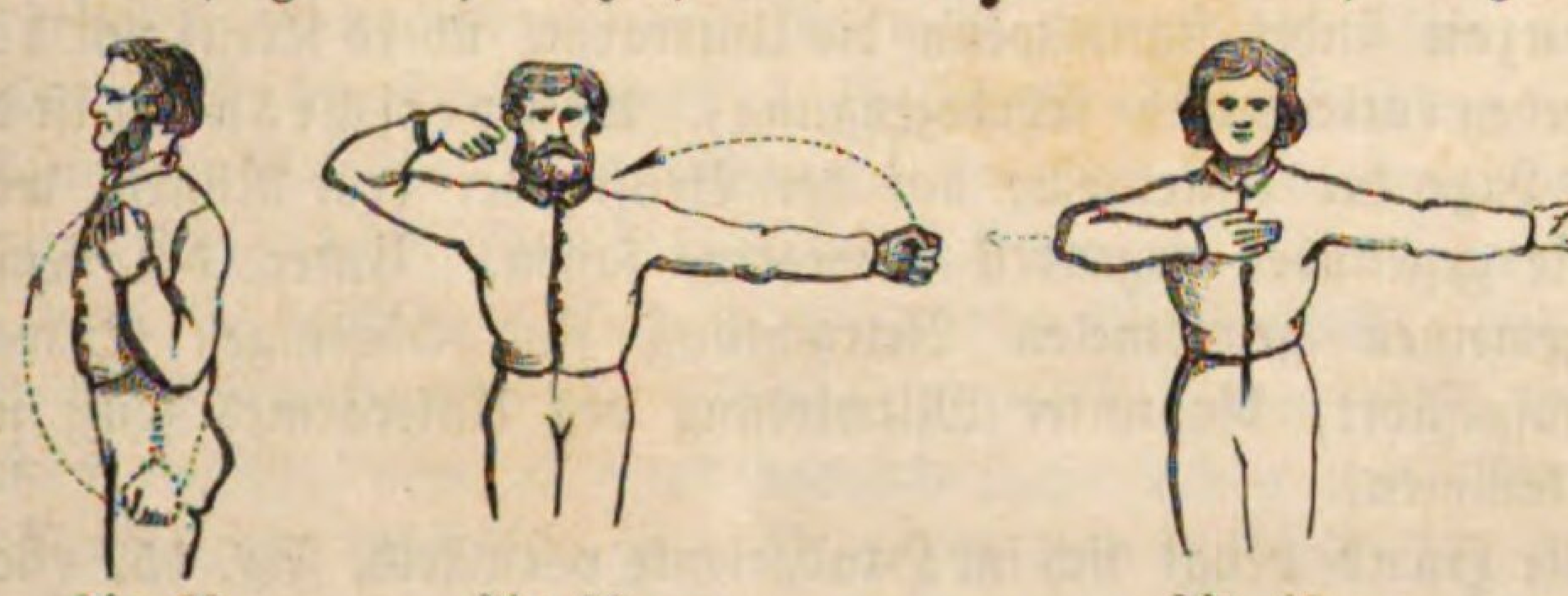


Fig. 38. Fig. 39. Fig. 40.

Beugung desselben im Ellenbogengelenke die Streckung in gerader Linie mit einem kräftigen Ruck, so spricht man von Armstoßen, wofür Fig. 41, 42 und 43 Beispiele zeigen. Schlagen und Hauen, Werfen



Fig. 41. Fig. 42. Fig. 43.

und Stoßen geschieht nach allen möglichen Richtungen und aus allen geeigneten Ausgangshaltungen; namentlich kommen auch die Drehhalten des Armes beim Hauen und Stoßen in Betracht, weil nach ihnen Hiebe

und Stöße benannt werden. Hier möge auch das Arm-Schwimmstoßen als empfehlenswerthe Uebung erwähnt werden, wobei auf 1 ein Vorstoß bei flachen geschlossenen und genäherten Händen in Speichhaltung, auf 2 eine Entfernung der Hände unter gleichzeitiger Drehung in Risthaltung auf 6 Zoll, und auf 3 eine halbkreisförmige Rückbewegung der Arme zur Ausgangshaltung erfolgt. Zur Veranschaulichung der hierher gehörigen Verhältnisse dienen die folgenden Skelett-Abbildungen, Fig. 44.

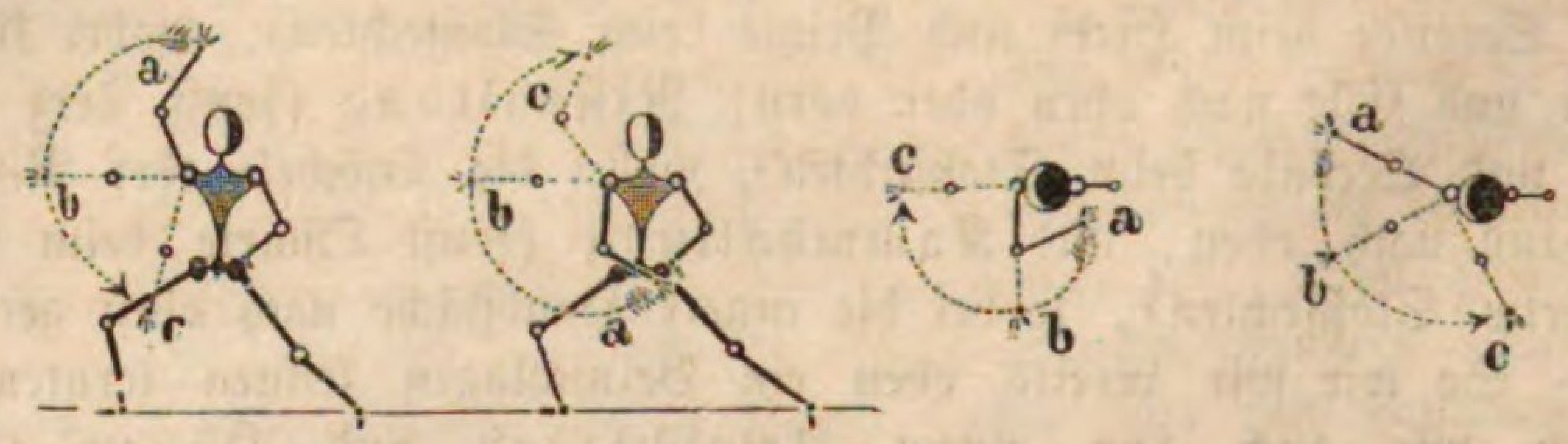


Fig. 44.
Speich- od. Kopfhieb. Ellen- od. Bauchhieb. Rist- od. Seiten-, Kamm- od. Brusthieb.
a Anziehen des Hiebes, b Kurzhauen, c Durchhauen.

Der Unterarm (Ellenbogen) wird gebogen und gestreckt. Seine Drehfähigkeit ist nur gering. Der sogenannte Haspel wird durch gegenseitiges rasches Umkreisen der Unterarme bei gewinkelter Armhaltung dargestellt. Armkreuzen findet statt, wenn die Unterarme übers Kreuz vor die Brust gelegt werden (orientalische Ehrbezeugung). Armverschränken ist die mehr parallele Lage der Unterarme auf der Brust oder dem Rücken, wobei die Hände die gegenüber liegenden Oberarme fassen. Unter der dem Arme im Allgemeinen gewidmeten Betrachtung sind diejenigen Bewegungen bereits aufgeführt, die unter Mitwirkung des Unterarmes sonst noch zu Stande kommen.

Die Hand beugt sich im Handgelenke vorwärts, Fig. 45, rückwärts, Fig. 46, in geringerem Maße seitwärts; Drehbeweglichkeit fehlt ihr, dagegen ist das Kreisen derselben ziemlich frei. Beugen und Strecken, Schließen und Oeffnen der Finger und Kreisen derselben, dazu noch die Beweglichkeit der einzelnen Fingergelenke, sind eben so viele Mittel zur Darstellung der mannigfachsten Handfreiübungen, die hauptsächlich als Griffarten: Vollgriff (Daumen schließt an die Finger), Gabel- (oder Krall-) Griff (Daumen greift getrennt von den Fingern), Häkelgriff (die Finger werden in den beiden unteren Gelenken gebogen und so eingehäkelt) und Flechtgriff (die Finger werden wechselweise wie bei Faltung der Hände zum Gebet zusammengelegt) zur Anwendung kommen.



Fig. 45.



Fig. 46.

Hiermit schließt sich die reine Lehre von den Gelenkfreiübungen. Es kann nicht schaden, wenn letztere in der Reihenfolge, wie sie hier gliederweise aufgezählt sind, zuweilen beim angewandten Turnen zur Darstellung gelangen, damit eine recht gründliche Einsicht in diesen wichtigen Theil der Turnkunst gewonnen werde. In solchem Falle hat

der Turnwart oder Lehrer nur ganz einfach den oben gegebenen Stoff vorzuführen, und braucht nicht zu fürchten, durch die große Zahl, oder durch theilweise unscheinbare und im Leben unverwendbare Uebungen zu ermüden, wenn er nur weiß, die Sache zu behandeln. Für den gewöhnlichen Gebrauch würde freilich ein solcher Lehrgang nicht passen. Hier muß sich die Uebung mehr auf wirklich Verwendbares und zur Darstellung Geeignetes beschränken, woran eher Ueberfluß als Mangel ist. Zu empfehlen ist hier insbesondere:

1. Kopfdrehen, Beugen und Kreisen, 2. Rumpfbeugen, Schwingen, Drehen und Kreisen, 3. Beinspreizen nach allen Richtungen, langsam zu Beinspreiz-Halten und mit Schwung mit angehängtem Beinschlagen, 4. Beinschwingen, besonders vor- und rückwärts, wobei zur Befestigung des Standes die Nebner gegenseitig ihre Oberarme anfassen, 5. Knieheben mit Anknieen, 6. Fersenheben, 7. Unterbeinschlagen (Beinausschnellen), 8. Beinstoßen, 9. Fußkreisen (Aufstellung wie bei 4), 10. Armschwingen, 11. Armkreisen, 12. Armstoßen in Speich-, Ellen-, Rist- und Kammhaltung, 13. desgleichen Armschlagen oder Hauen.

Jede dieser 13 Uebungsarten kann in verschiedenen Ausgangsstellungen dargestellt werden, unter welchen ein denkender Vorturner unschwer geignete Abwechselung und Auswahl zu treffen wissen wird. So wird man z. B. die Kopfübungen 1 füglich in Grundstellung vornehmen lassen können; für die Rumpfübungen 2 aber wird man besser eine Seitschrittstellung und für die Armstoß-Uebungen 12 eine Auslagestellung u. s. f. wählen. Oefters wird die Wirksamkeit gewisser Freiübungen durch Zuordnung von gleichzeitig stattfindenden weiteren Gliederthätigkeiten erhöht, oder es wird dadurch mehr Leben und Abwechselung in die Darstellung gebracht; so z. B. wenn dem Rumpfdrehen ein gleichzeitiges Armschwingen in wagrechter Ebene zugeordnet wird. Sowie hier zwei, so können ebenso gut auch drei und mehr Uebungen gleichzeitig ausgeführt werden. Im Ganzen leichter ist die Ausführung von in rhythmischem Wechsel sich folgenden Uebungen, z. B. zweimal Armstoßen seitwärts (4 Taktzeiten) und einmal rechts und einmal links Beinspreizen vorwärts (4 Taktzeiten). Methodisch und stufenmäßig muß übrigens auch hier verfahren werden, soll nicht durch mißlungene Versuche Unlust erzeugt werden. Man wähle daher zunächst eine zweckmäßige Ausgangsstellung, stelle sich in ihr der Mannschaft als Vorbild auf und trachte darnach, daß sie pünktlich eingenommen werde. In dieser Stellung wird zuerst eine einfache Gelenkübung und dann eine zweite (dritte ꝛc.) zu genauer Ausführung gebracht; dann wird mit diesen zwei (drei ꝛc.) Uebungen in gleichen Taktzeiten gewechselt und schließlich werden die zwei Uebungen gleichzeitig ausgeführt. Ein Beispiel wird dies klar machen, und setzen wir voraus, daß die Mannschaft in offenen Reihen bereits angetreten und in Ruhe aufgestellt sei. 1r Befehl: Achtung! (Alle nehmen Grundstellung), 2r Befehl: rechten Arm zum Stoß

seit-, schräg-, aufwärts zieht — an! linke Hand auf die Hüfte — stützt! (womit die erforderliche Ausgangsstellung hergestellt ist), 3r Befehl: rechts Armstoßen seit-, schräg-, aufwärts im $^2/_4$ Takt — das heißt in zwei Taktzeiten, deren eine auf den Stoß und die andere auf das Anziehen dazu fällt — fortgesetzt — stoßt! (worauf diese Stoßart bis zu richtiger Ausführung geübt wird), 4r Befehl: halt! (es verharren Alle in der obigen Ausgangsstellung), 5r Befehl: rechten Arm seitwärts, wagrecht, schlaff — hebt! und linkes Bein zum Stoß seit-, schräg-, abwärts zieht — an! (womit die Ausgangsstellung für die nun folgende Uebung gegeben ist), 6r Befehl: links Beinstoßen seit-, schräg-, abwärts im $^2/_4$ Takt fortgesetzt — stoßt! (worauf auch diese Stoßart bis zu richtiger Ausführung geübt wird), 7r Befehl: halt! und auf der Stelle ruht! Bis

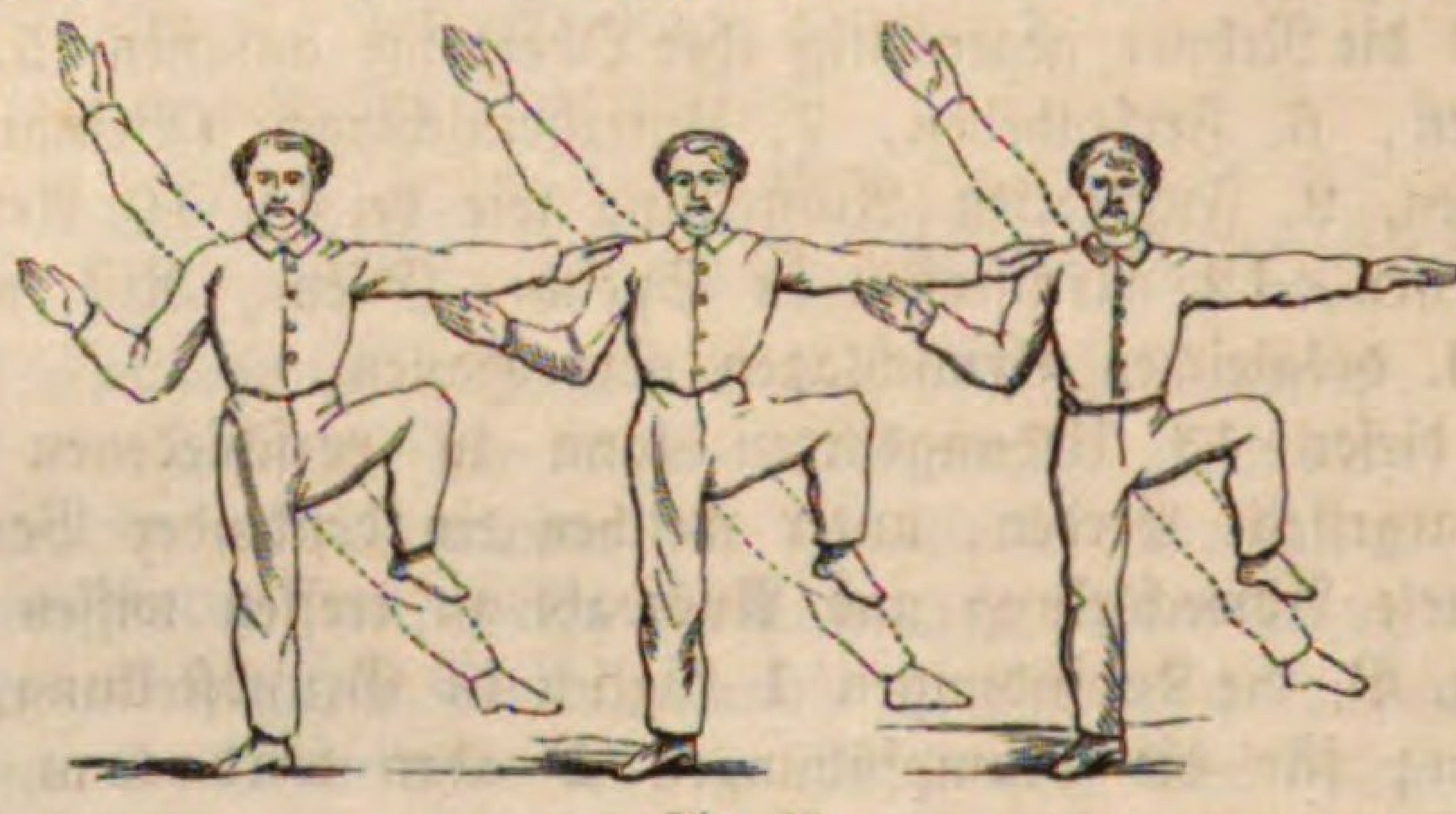


Fig. 47.

hierher wären beide Stoßübungen jede einzeln für sich geübt, und es wird jetzt leicht sein, sie im Wechsel aufeinander folgen zu lassen. 8r Befehl: Ausgangsstellung zu wechselndem Arm- und Beinstoßen — Achtung! (die befohlene Ausgangsstellung wird eingenommen), 9r Befehl: Wie vorher zweimal rechts Armstoßen in 4 Taktzeiten und zweimal links Beinstoßen in 4 Taktzeiten nach einander fortgesetzt — stoßt! (muß bei weniger Geübten erst vorgeturnt sein; gut ist es, wenn der Vorturner, Allen sichtbar, die Uebungen mit ausführt, weil dann jeder Einzelne sich hieran verbessern kann), 10r Befehl: halt! und Ausgangsstellung zu gleichzeitigem Arm- und Beinstoßen mit Auflegen der linken Hand auf des Nebners rechte Schulter — Achtung! (die geforderte Ausgangsstellung wird eingenommen), 11r Befehl: Wie vorher gleichzeitiges Armstoßen rechts und Beinstoßen links fortgesetzt — stoßt! (das gleichzeitige Stoßen wird ausgeführt), 12r Befehl: halt! Die obige Figur 47 dient zur Veranschaulichung dieses Beispieles, welches deßhalb so ausführlich behandelt worden ist, damit angehende Vorturner daraus erlernen mögen, sich bei der Anordnung und Zusammensetzung der Freiübungen zu benehmen. Denn wenn die Turnkunst gedeihen soll, müssen die Leiter der Vereine und ihrer Uebungen des Lehrstoffes Meister und nicht von Tafeln allzusehr abhängig sein, die besonders für Freiübungen kaum in irgend befriedigender Vollständigkeit aufzustellen sein möchten. Noch muß hier auf ein

Lehr- und Uebungsverfahren aufmerksam gemacht werden, wonach die Turner in mehrere Gruppen, Reihen oder Rotten (z. B. 4) getheilt werden, mit der Aufgabe (4) verschiedene Gelenk-Freiübungen je eine bestimmte Zeit hintereinander so auszuführen, daß jede Gruppe mit einer anderen Uebung beginnt. Es entsteht dadurch gleichsam ein turnerischer Kanon voll Leben, wenn die Wahl der Uebungen eine glückliche ist.

Endlich verdienen noch die, ohne eigentliche Ortsveränderungen, durch Wechsel der verschiedenen Stellungen, sei es nun durch einfache Gelenkbewegungen oder durch veränderte Schrittstellungen und Armhaltungen, entstehenden Uebungsfälle der Erwähnung. Hierher gehört das Fußwippen, ein Wechsel aus Grundstellung zum Zehenstand und umgekehrt; das Kniewippen zum Hockstand (sonst Sitzhocken), ein Wechsel aus Grundstellung zum Hockstand und umgekehrt; der Ausfall in allen seinen Arten als fortgesetzte Uebung aufgefaßt; alle Schrittstellungen in gleicher Weise u. s. w.

Schließlich muß dringend ermahnt werden, nicht allein die so eben abgehandelten Gelenk-, sondern alle Freiübungen überhaupt in strengstem Takte ausführen zu lassen, sobald nur erst die Uebung selbst einigermaßen zu gelungener Darstellung gelangt ist. Dabei kann bei einem vorher laut gezählten oder besser noch vorgeturnten Taktmaß (gewöhnlich eine mäßige Schrittzeit) die Zeitdauer unbestimmt gelassen werden, wobei erst nach dem Befehle: halt! Ruhe eintritt; oder es kann, und dieses sollte bei Vorgeschrittenen immer der Fall sein, rhythmisch nach einem bestimmten Zeitmaße (wofür sich als Richtschnur die musikalischen Maße des $^4/_4$, $^3/_4$ und $^6/_8$ Taktes in ihrer Erweiterung auf $^{16}/_4$, $^{12}/_4$, $^{24}/_8$ u. s. w. empfehlen) geübt werden, wo dann die Ruhe oder ein vorher bestimmter Uebungswechsel ohne besonderen Befehl eintritt, wenn die gebotene Zeit abgelaufen ist. Aber nicht allein zur Regelung der einfachen Gelenkübungen ist der Takt das willkommene Mittel; sondern eine ebenso wichtige Stelle nimmt er ein, wenn es sich darum handelt, gewisse Bewegungen durch plötzlichen Stillstand auf gewisse Zeitdauer zu sogen. Bewegungshalten umzuprägen, wie dies geschieht, wenn z. B. statt einfachen Armschwingens vor- und rückwärts im $^4/_4$ Takt (also vor, zurück, vor, zurück und dem entsprechend 1, 2, 3, 4) geboten wird: Armschwingen vor- und rückwärts, $^3/_4$ auf die Vorschwunghalte, $^1/_4$ auf den Rückschwung (also vor, halt, halt, zurück und 1, 2, 3, — 4). Es schien nöthig, dieses für wirksame kunstgemäße Darstellung vieler Uebungen äußerst wichtige Verhältniß schon hier und gleichsam der Betriebslehre des 3.递Haupttheiles vorgreifend zur Sprache zu bringen. Wenn daher später bei den Freiübungen im Fortbewegen u. s. w. nicht noch einmal ausdrücklich darauf zurückgekommen wird, so versteht es sich doch von selbst, daß es auch dort seine volle Geltung und Bedeutung hat.

c. Fortbewegungs-Freiübungen.

(Gehen, Laufen, Hüpfen [Springen] und Drehen.)

1. Gehen ist das Fortbewegen des Leibes auf den ihren Stützpunkt zum Schreiten wechselnden, nie aber ihn ganz aufgebenden Beinen in engerem Sinne. Es stellt sich dar: **a.** als gewöhnlicher oder Grundgang vorwärts, rückwärts, seitwärts, schräg; **b.** als künstlicher Gang, wie z. B. beim Nachstellgang (wobei ein Bein zu einer Schrittstellung ausschreitet, das andere zu Schlußstellung nachstellt); beim Kibitzgang, Fig. 1 (wobei im $^3/_4$-Takte auf 1 das linke Bein zur Schrittstellung schräg vor, auf 2 das rechte Bein zur Schlußstellung nach, auf 3 das linke Bein wieder vorschreitet, worauf das Geschritt ebenso rechts mit dem rechten Beine beginnend erfolgt); beim Wiegegang, Fig. 2 (wobei im $^3/_4$-Takte auf 1 das linke Bein zur Schrittstellung schräg vor, auf 2 das rechte Bein zur Kreuz-Vorschrittstellung links schreitet und auf 3 mit der linken Fußspitze ein Tupf [Stampf] an Ort gegeben wird); beim Schaukelgang, auch Dreitritt (wobei im $^3/_4$-Takte auf 1 das linke Bein vorschreitet, auf 2 der rechte und auf 3 der linke Fuß an Ort einen Tritt thut, auf 1 sodann das rechte Bein zu einem neuen Schritte vorschreitet), mit vielfacher Anordnung in Hinsicht auf die Schrittlängen und auf das Zeitmaß (Langsamgang, Schnellgang u. s. w.), und die Betonung (Stampfgang, Leisegang); **c.** als Gehen auf den verschiedenen Stützpunkten der Füße (Zehen-, Fersen- Kantengang); **d.** als Gehen in den verschiedenen Schritt- und Ausfallstellungen; **e.** in den Drehstellungen der Beine. In weiterem Sinne aufgefaßt findet ein Gehen auch auf anderen Stützpunkten des Leibes statt: so namentlich auf den Händen Handgehen, auf den Knieen Kniegehen, auf Händen und Füßen Liegegehen; in Nachahmung des Ganges verschiedener Thiere, z. B. des Hundes (gewöhnlicher Gang auf allen Vieren, auch von Zweien in verschlungener Haltung als Doppelhund), des Affen (Arme und Beine gestreckt, Hände möglichst dicht bei den Füßen), der Spinne (Arme und Beine gestreckt und in Spannstand, Rücken hoch), des Frosches (Hockliegestand mit Forthüpfen), des Krokodils (Streckliegestand mit Forthüpfen) u. s. w. — Durch Anordnung mannigfacher Ausgangshaltungen (Gehen in Hockstellung z. B.) und Gelenkfreiübungen (Gehen mit Beinschlagen: Schlaggang, mit Spreizen: Spreizgang, mit Fersenheben bis zum Anfersen an das Gesäß: Fersenhebgang, mit Kniehebеn bis zum Ankniеen an die Brust: Kniehebgang, mit Kniebeugen und Strecken: Kniewippgang, mit Beinstoßen, Beinschnellen, mit Ausfallschritten, sodann mit Armstoßen, Schwingen ꝛc.) während des Gehens, so wie als gewöhnliches Gehen auf Dauer,

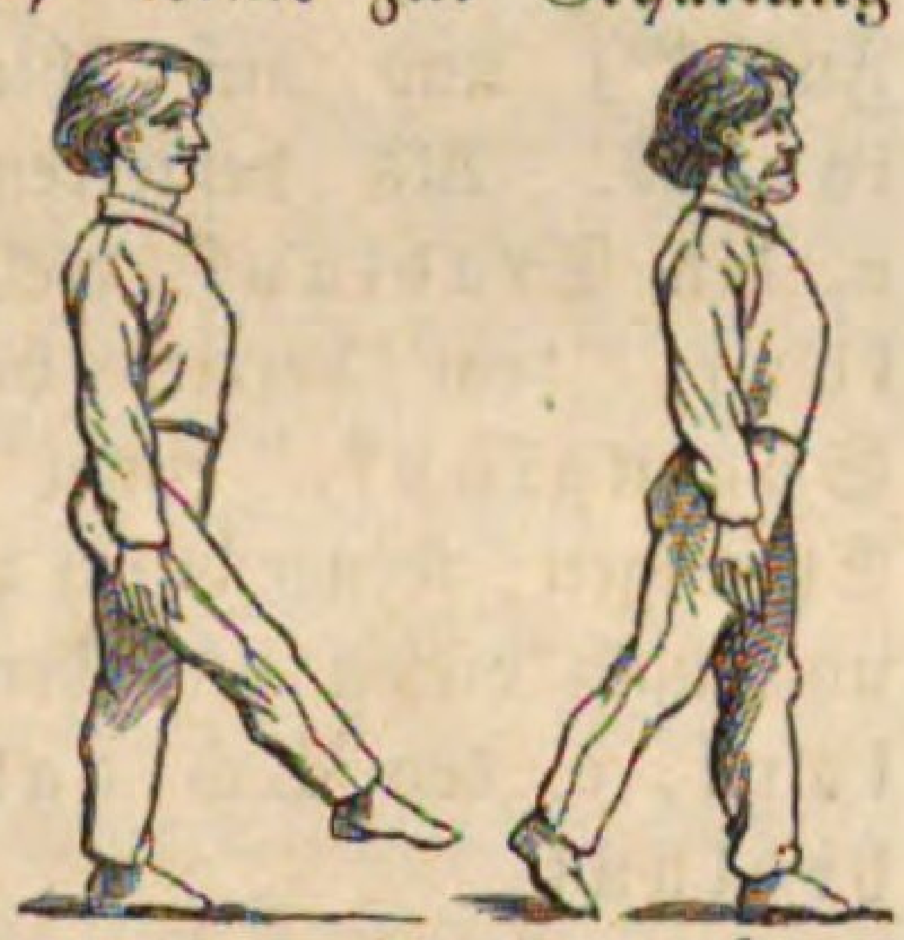


Fig. 1.



Fig. 2

Schnelle u. s. w. gewinnt dasselbe für die Turnkunst eine erhöhte Bedeutung. Immer aber ist es die Uebung und Darstellung des ungezwungenen, leichten und doch sicheren gewöhnlichen Ganges, worauf ein gewisses Gewicht zu legen ist, wenn auch nicht in der übertriebenen Weise, wie solches bei der „ordonnanzmäßigen" Ausbildung von Parade-Soldaten hier und da noch zu geschehen pflegt. Die Beobachtung folgender Regeln wird zu einem guten Gange erfordert. Ausgehend von der Grundstellung beginnt der Gang mit nur wenig auswärts gedrehten Füßen in Schritten mittleren Maßes nach Länge (1 langer Schritt = 1 Meter oder $3\frac{1}{2}$ Manns-Fußlängen, 1 mittlerer Schritt = $\frac{3}{4}$ Meter oder $2\frac{1}{2}$ Manns-Fußlängen, 1 kurzer Schritt = $\frac{1}{3}$ Meter oder $1\frac{1}{4}$ Manns-Fußlänge) und Zeit (auf die Minute: 80 Langsam- oder Schulschritte, 100 gewöhnliche oder Feldschritte, 115 Schnell- oder Manövrirschritte, 130 Sturm- und 160 Laufschritte), Blick gerade aus, Arme zur Erhaltung des Gleichgewichtes leicht schwingend. Als Vorübung dient der Gang mit Vorspreizhalten, wie er aus Fig. 3 ohne weitere Erklärung erhellt; es werden dabei auf jeden Schritt in der Regel $\frac{4}{4}$, je $\frac{2}{4}$ zur Vorspreiz-Halte und je $\frac{2}{4}$ zur Schrittstellung gerechnet; aber auch $\frac{3}{4}$ zu ersterer und $\frac{1}{4}$ zu letzterer empfehlen sich, wenn es auf besondere Uebung des Gleichgewichtes abgesehen ist. Fällt die Vorspreizhalte weg und tritt dafür in der Schrittstellung b eine kurze Halte ein — also $\frac{2}{4}$ für jeden Schritt — so ergibt sich die von Jäger Straffschritt genannte Gangart. Ebenso versteht derselbe unter der Benennung Schwebeschritt einen Gang mit sehr mäßigen Vorspreizhalten (10=15 Zoll von Ferse zu Ferse), gleichsam hüpfend von einem auf den andern Fuß zu Wechsel-Schwebestellungen von kurzer Zeitdauer, $\frac{1}{4}$ für jeden Schritt. Für die Regel schreitet man mit dem linken Beine an, wenn es nicht anders ausdrücklich geboten wird.



a Fig. 3. b

2. Laufen ist das Fortbewegen des Leibes auf den ihren Stützpunkt zum Schreiten wechselnden, zugleich aber ihn auf einen Augenblick zwischen je einem Schritte (zum Fliegen) aufgebenden Beinen. Es ist in allen beim Gehen schon angeführten Arten darstellbar, und nimmt als Dauer- und Schnelllauf unter den Turnübungen eine vorzügliche Stelle ein. Haben wir dem gewöhnlichen, zur Anwendung vorzugsweise geeigneten Gange, als Grundgang, eine besondere Aufmerksamkeit geschenkt, so müssen wir dies ebenso auch bei dem Laufe thun, dessen gewöhnliche Form der Darstellung eben unter dem Namen „Lauf" schlechtweg verstanden wird. Soll ein solcher Grundlauf in mäßigem Schritt- und Zeitmaße (160 Schritte auf die Minute) richtig und ohne zu schnelle Ermüdung von Statten gehen, so muß die Brust frei und ruhig getragen, die Ein- und Ausathmung richtig bemessen werden, und mit

den gewinkelten Armen ein entsprechendes, die fliegende Bewegung unterstützendes kurzes Pendelschwingen stattfinden, wie die Fig. 4 es zeigt.


Fig. 4.

Tägliche Uebung, besonders auch regelmäßige Turnfahrten, führen bald zu Leistungen, die im gewöhnlichen Leben für etwas Außergewöhnliches gelten; und es mag hier bemerkt werden, daß beim Schnelllauf 15, 18, 21 und 24 rhein. Fuß (nach Eiselen) in einer Secunde durchrannt werden, worauf eine Rennbahn von 375 rhein. Fuß = $^1/_{64}$ preuß. Meile Länge = 125 Meter oder $^1/_8$ Kilometer 25, $20^5/_6$, $17^6/_7$ und $15^5/_8$ Secunden, den 4 Turnstufen entsprechend, kommen.*) — In Hinsicht auf den Boden haben wir als Gegensatz zur Bewegung auf glatter Fläche den Gang und Lauf auf Wirrboden (mit Hindernissen eine Steeple-Chase zu Fuß)**) und auf schiefen Flächen die besondere Art des Sturmlaufes. Als bemerkenswerthere Arten des Laufes führe ich an: a. den Trablauf, welcher der Grundlauf selbst ist, b. den Galopplauf, dem bereits beschriebenen Nachstellgang entsprechend, c. den Springlauf, einen Lauf mit langen Schritten, beziehungsweise Sprüngen; ferner durch zugeordnete besondere Beinthätigkeiten gekennzeichnet und nach diesen und den ähnlichen Gangarten benannt, d. den Spreizlauf, e. den Schlaglauf, f. den Fersenheblauf, g. den Knieheblauf.

3. Hüpfen ist das durch rasches Stemmstrecken der vorher zu angemessener Senkbeugehalte gewinkelten Glieder bewirkte augenblickliche Erheben des Leibes über den Boden. Wird damit das Ueberhüpfen einer

---

*) Man vergleiche wegen der Lauf-Maße den Abschnitt: Die drei Turnstufen und die Werthabschätzungen turnerischer Leistungen „Wettlauf". Erfahrungsmäßig wird eine Bahn von $^1/_8$ Kilometer = $^1/_{64}$ preuß. Meile durchschnittlich zurückgelegt: a. beim Schnelllauf in 20 Secunden, b. beim Dauer-Schnelllauf in 37 Secunden, c. beim Dauer-Langsamlauf in 52 Secunden. Die Militär-Zöglinge Laisné's in Paris laufen 1 lieue de Post = 4000 Meter in 20 Minuten = $37^1/_2$ Secunde auf den Kilometer, dem Dauer-Schnelllauf entsprechend, wobei zu bemerken, daß 32 Kilometer oder eine volle Wegstunde für einen Dauer-Schnelllauf ein ganz respectables Maß sind.

**) Nachfolgendes Verzeichniß der Hindernisse, welche der Preßburger Fußläufer-Verein bei Gelegenheit dort stattfindender Rennen auf der 300 Klafter langen Bahn aufzustellen pflegt, dürfte für die Leser anziehend sein. Nr. 1. 6 Gartensessel hintereinander aufgestellt. Nr. 2. 9' hohe Planke (mit Händen). Nr. 3. $3^1/_2$' hohe Hürde mit 6' breitem Graben dahinter. Nr. 4. Doppelgraben, der erste 12' breit, der zweite 8' breit mit 5' Damm dazwischen. N. 5. 15' breiter Graben, mit Hecke auf der Mitte der Sohle (nicht zu durchklettern). Nr. 6. 5' hohe Mauer mit 10' breitem Graben dahinter (ohne Hände). Nr. 7. 3' hohe Doppelhürde, 5' Zwischenraum. Nr. 8. 13' breiter Graben, $2^1/_2$' hohe feste Hecke in der Mitte. Nr. 9. $4^1/_2$' hohe feste Hürde. Nr. 10. 5' breiter Graben mit $3^1/_2$' hoher Hürde dahinter.

bestimmten Höhe oder Weite bezweckt, so spricht man von Springen,*) worüber man unter Geräthübungen Näheres findet. Hier soll uns nur das Hüpfen als reine Freiübung beschäftigen; und als solche ist denn auch seine Verwendung in der Turnkunst, namentlich in Verbindung mit dem Drehen eine außerordentlich vielfältige, da seine geschmackvolle Anordnung, kunstmäßige und geschickte Ausführung den geometrisch vorgezeichneten Bahnen und Formen der Reigen des Kunstturnens wie der Tänze der Schau-Gymnastik die Poesie schöner Bewegung in unzähligen Schrittarten zugesellt. Ohne das Element des Schönen im Turnen bekämpfen zu wollen, darf man sich aber denn doch sagen, daß es für die junge turnende Mannschaft gerathen sein möchte, mit der Einführung turnerischer Tanzschritte in ihre Uebungen und Reigen sparsam zu sein. Begnügen wir uns in dieser Hinsicht im Hinblicke auf den anderweit so umfassenden und reichen Stoff des Volksturnplatzes mit Wenigem und überlassen wir das Mehr dem Schul-, besonders dem Mädchen-Turnplatz; den Ueberfluß aber den Tanzmeistern. Auch das Hüpfen ist, gleichwie das Stehen, Gehen und Laufen, nicht auf die Thätigkeit der Beine (wenn auch vorzugsweise auf diese) beschränkt, sondern geschieht auch aus dem Hand-, Knie-, Arm- und Liegestand, wodurch sich für kräftige und gewandte Turner mitunter dankbare und schwierige Uebungsfälle ergeben. Eine gewisse Art des Hüpfens auf einem Beine ist das bekannte Hinken. Zunächst betrachten wir das Hüpfen in engerem Sinne, wobei eben die senkrechte Erhebung über den Boden oder sonstige Stützflächen in erster Linie bezweckt wird. Dasselbe geschieht in allen denkbaren Ausgangsstellungen (z. B. Hockstand), zu allen möglichen Maßen der Höhe wie des Drehens und in Verbindung mit geeigneten Gelenkübungen. Hierher gehört zuvörderst das Hüpfen an Ort schlechtweg, Fig. 5, wobei den Uebenden zugleich die Gesetze und Regeln vorgeführt werden müssen, auf welchen ein richtiges Hüpfen und Springen überhaupt beruht. Demgemäß wird den in Grundstellung aufgestellten Turnern geboten: Ausgangsstellung zum einmaligen Hüpfen an Ort, Arme schräg ab- und rückwärts hebt und in halben Hockstand — ab! Darstellung des Hupfes selbst durch Aufhüpfen, wobei beide Arme unterstützend vor- und vor schräg aufwärts schwingen, der Niedersprung bei wohl abwärts gestreckten Füßen wieder in die Ausgangsstellung zu erfolgen hat — hüpft! Aus Ausgangsstellung zur Grundstellung — z'rück! also im Ganzen drei Bewegungen $^3/_4$. Wie alsdann hieran anschließend jenes Hüpfen fortgesetzt, ohne jedesmalige Zwischenschaltung der Grundstellung im $^2/_4$-Takt, auch in ver-



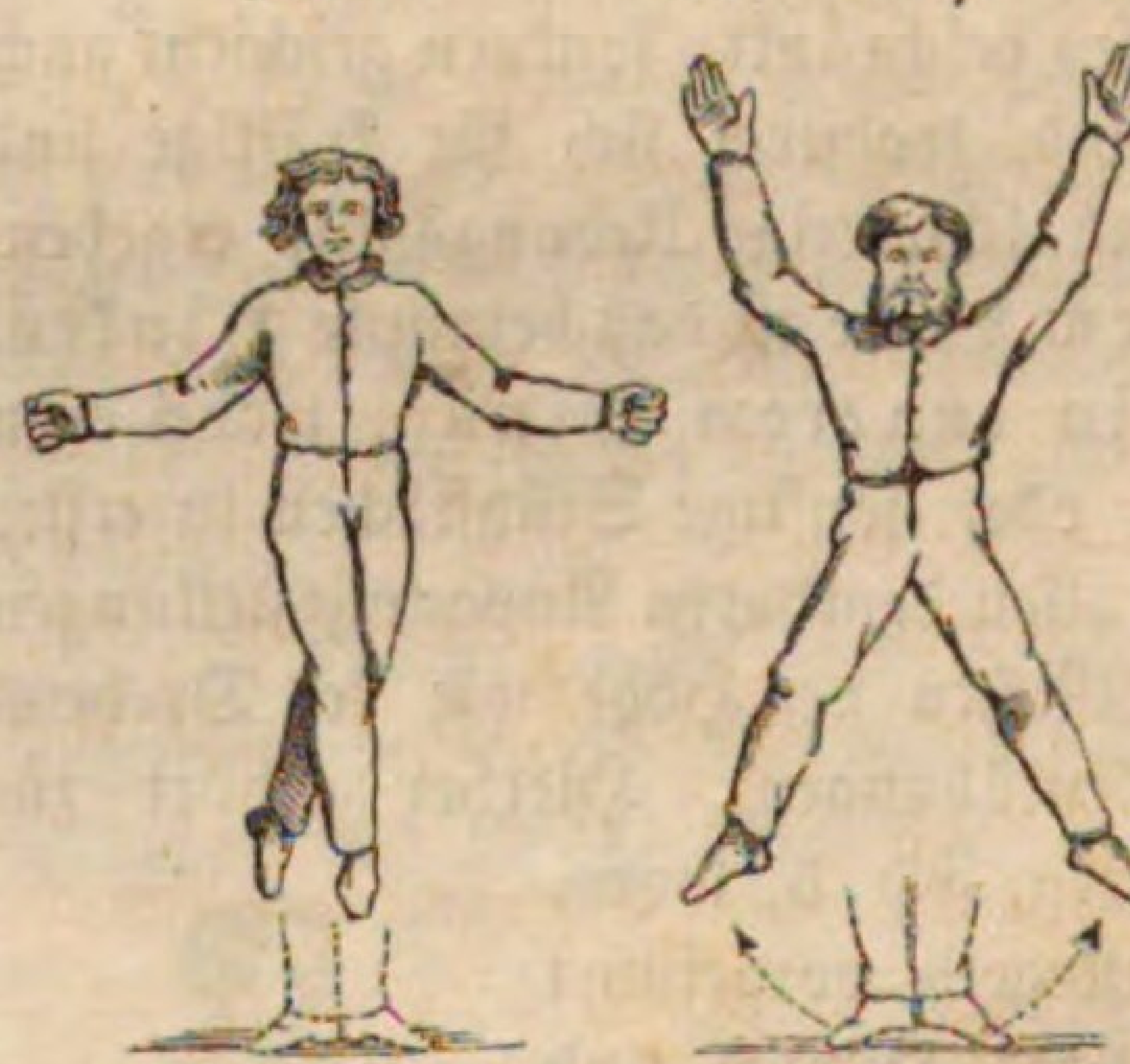
Fig. 5.

*) Bei dieser Bezeichnung der Grenze zwischen Hüpfen und Springen darf nicht unbemerkt bleiben, daß man üblicher Weise nicht immer so genau unterscheidet.

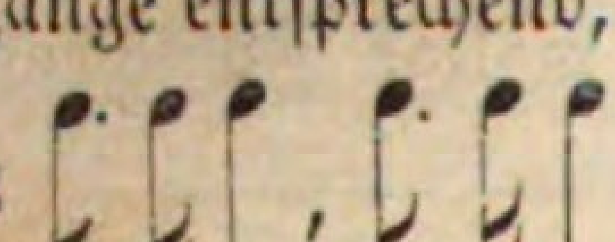
schiedenen Armhaltungen dargestellt werden kann, ist unschwer zu ermessen, sowie die Darstellung der Uebung es von selbst einleuchtend macht, daß zu einem wirksamen Aufsprunge Hüft-, Knie- und Fußgelenke gleichmäßig thätig sein müssen, während jede Beschränkung in dieser Hinsicht (z. B. bei dem zur Uebung wohl geeigneten Hüpfen mit gestreckten Knieen, wobei nur das Fußgelenk wirkt) die Sprungkraft schwächt; ein Umstand, der für die Springübungen aller Art recht sehr vor Augen zu behalten ist. Ferner reihen wir unter die Hüpfarten in engerem Sinne noch folgende ein: Den Fersenhebsprung (sonst Doppel- und Hinkschlag), ein Fersenheben im Aufhüpfen bis zum Anfersen an das Gesäß, worüber im 3. Theil 1 a. Ausführlicheres; den Kniehebsprung (sonst Springschlag und Hinkschlag), ein Knieheben im Aufhüpfen bis zum Anknieen an die Brust, Fig. 6; Spreizhüpfen und Schlaghüpfen mögen nur kurz erwähnt sein als mehr entbehrliche Uebungsformen. Dagegen empfiehlt sich das Hüpfen aus der Grundstellung in die Seit- und Quer-Grätschstellungen und zurück, sowie das Hüpfen mit Grätschen Fig. 7 B., auch Kreuzen Fig. 7 A. als recht anwendbar. — Für die schwierigeren Aufhüpfarten empfiehlt sich ein Anlauf von 2 Schritten, links, rechts, Aufspringen rechts und Niederspringen in gekreuzte Zwangstellung, aus der unmittelbar der beabsichtigte Hupf erfolgt.

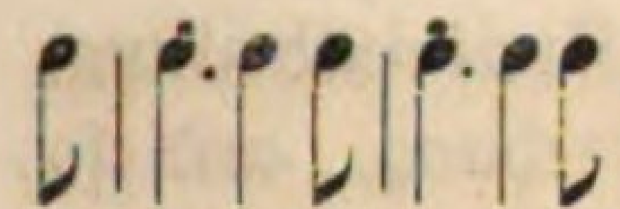
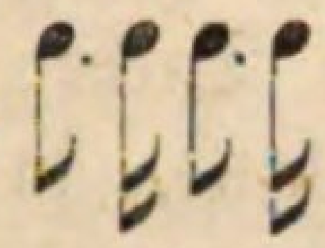
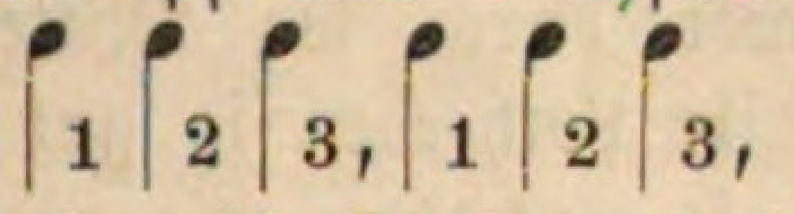


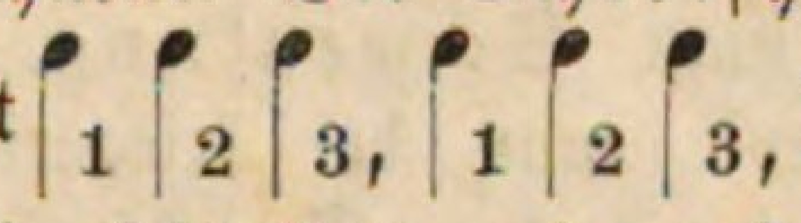
Fig. 6.



A Fig. 7. B

In weiterem Sinne rechnet man sodann zu dem Hüpfen alle jene vorzugsweise von Ort zur Ausführung kommenden künstlicheren Schrittarten, wobei weniger die senkrechte Erhebung über den Boden als die leichte, wohlgefällige, hüpfende Fortbewegung in erster Linie bezweckt wird. Nach dem, was oben über diese Klasse der Hüpfübungen gesagt ist, wird ein Volksturnbuch sich auf die ausführliche Aufzählung und Beschreibung der großen, fast unendlichen Reihe von hierher gehörigen Uebungsfällen nicht einzulassen brauchen. Nur eine Auswahl der verwendbarsten möge hier folgen. Kibitzhüpfen (siehe die oben Seite 146 gegebene Abbildung), hinsichtlich des Fußsatzes dem Kibitzgange entsprechend, doch statt $^3/_4$ nur $^2/_4$ Takt in folgender Eintheilung 
l. r. l., r. l. r. ꝛc. Wiegehüpfen, sonst auch Baskensprung (vergl. dieselbe Abbildung), dem Wiegegange entsprechend, doch statt $^3/_4$ $^6/_8$ Takt

 l. r. l., r. l. r. l. 2c. Galopp, aus dem Nachstellgang zu bilden, doch statt 2/4 Takt l. r., 4/8 Takt  l. r., l. r. u. s. w. Hieran sich anschließend das Schwenkhüpfen (Polca Mazurka) gleichwie der Galopp eine Nachstell-Schrittart zur Fortbewegung seitwärts im 3/4 Takt 

l. r. r., l. r. r., wobei auf 1 das linke Bein seitwärts (gewöhnlich stampfend) in mäßige Schrittstellung hüpft, auf 2 das rechte Bein hüpfend nachstellt und auf 3 an Ort hüpft, während das linke standfreie Bein seitwärts spreizt und schnellt. Der Schleifhops, gleichfalls eine Nachstell-Schrittart im 3/4 Takt 

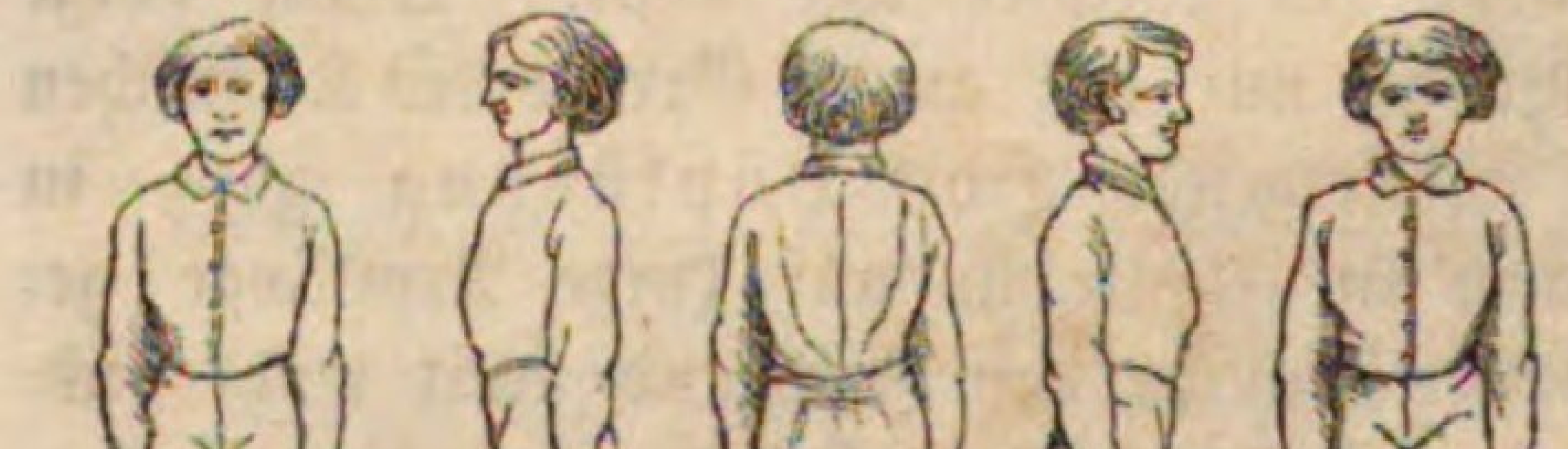
l. l. r., l. l. r., wobei auf 1 das linke Bein schleifend seitwärts und auf 2 an Ort hüpft, auf 3 aber das rechte Bein nachstellt.

Recht kräftigend und belustigend zugleich sind gewisse Hüpf- beziehw. Hinkübungen mit gegenseitigem Halten des hüpffreien Beines, und zwar: a. zu Zwei Stirn gegen Stirn im Kreise seitwärts Hüpfen, b. in Flankenreihen zu 4 bis 8 Mann, wobei die linken Beine vorgespreizt und von den Vordermännern mit linker Hand getragen werden, während unter Seit-schrägaufwärts Halten der rechten Arme auf rechtem Fuß im Takt erst an Ort, dann vorwärts, und zuletzt mit raschem Spreiz- und Griffwechsel nach je 8 Taktzeiten, gehüpft wird; c. in Stirnreihen von 4 bis 8 Mann, wobei die linken Beine seitwärts gespreizt und von den Nebnern mit rechter Hand getragen werden, Hüpfen auf rechtem Fuß im Takt erst an Ort, dann seitwärts rechts und zuletzt im Wechsel wie oben. Wenn obige Hüpfübungen bei guter Ausführung nur erst an die Grenze des Komischen streifen, so gehört doch die nachfolgende Hock-Hüpfübung ganz in dessen Bereich. 4 bis 8 Mann in Flanke in auf kurze Armlänge geöffneter Stellung treten an, lassen sich in den Hockstand (mit wohl auswärts gedrehten Knieen) nieder und legen ihre Hände auf der Vordermänner Schultern. In dieser Stellung erfolgt in strengem Takte Hüpfen an Ort, von Ort, Hock-Hüpfen einbeinig (unter Seitspreizstellung des freien Beines) und im Wechsel bei jedem Takt als „russischer Tanz", endlich Hock-Hochhüpfen bis zu gestreckter Haltung.

Sind wir bei obiger Ausführung einiger Hüpf- beziehw. Hinkübungen über die Gränze der Turnlehre hinaus in den Bereich des Turnbetriebes übergetreten, so geschah dies, um zu zeigen, wie sich ein aufmerksamer Leser den in der Turnlehre mehr abstract gegebenen Stoff für die Anwendung zu concreten Formen umzuarbeiten habe.

4. Drehen heißt die Bewegung des Leibes um seine Axen, zunächst die Längenaxe als Umdrehen rechts und links, um seine Breitenaxe als Ueberdrehen vor- und rückwärts und seine Tiefenaxe als Seit-

drehen rechts und links. Das Drehmaß wird nach der Kreiseintheilung, als $1/4$ (linksum), $1/2$ (links um kehrt), $3/4$, ganze Drehung, und so fort bestimmt. Das Drehen erfolgt rechts, links, in gleicher Richtung fortgesetzt (Gleichdrehen), in entgegengesetzter Richtung (Gegendrehen) ohne und mit Schwung und in allen oben beschriebenen Zuständen des Stehens, Gehens, Laufens und Hüpfens. Dabei ist zu erinnern, daß die Längenaxe der Drehung nicht gerade immer durch die Mitte des Leibes gedacht zu werden braucht, sondern daß ihr Loth eben so gut auch auf den rechten oder linken Fuß fallen kann, je nachdem, wie es beim Gehen (Gangdrehen) der Fall ist, der Schwerpunkt des Leibes sich verändert. Eine Drehung um eine außerhalb des eigenen Leibes liegende Axe nennt man Schwenkung, worüber bei den Ordnungsübungen mehr. So wie man bei kriegerischer Ordnung herkömmlich mit dem linken Beine aus der Grundstellung zum Gange anschreitet, so dreht man an Ort sowohl links wie rechts auch auf der linken Ferse, während der rechte Fuß sich leicht hebt und nach vollendeter Drehung dem linken sich wieder anschließt. Doch würde es sich von turnerischem Standpunkte aus mehr empfehlen, alle Drehungen links stets auf der linken und alle Drehungen rechts stets auf der rechten Ferse zu machen; bei halben Drehungen aber auf der Spitze des anderen Fußes mit zu drehen und diesen erst nach vollendeter Drehung mit der zweiten Taktzeit der Bewegung stampfend beizustellen (wie es z. B. das preußische Exercier-Reglement für „ganzes Bataillon! kehrt!“ vorschreibt). In Fortbewegung, noch mehr beim Hüpfen, finden die Drehungen in der Regel stets auf den Fußspitzen statt. Zur Veranschaulichung der eben besprochenen Drehverhältnisse dienen die Darstellungen in Fig. 8 und 9.



Ausg.-St. 1/4Dr. r. 1/2Dr. r. 3/4Dr. r. ganze Dr. r.
Drehungen in geschlossener Ausgangs-Stellung.
Fig. 8.

Drehungen in Schrittstellungen.
1/4Dreh. 1/2Dreh. 3/4Dreh. ganze Dr.

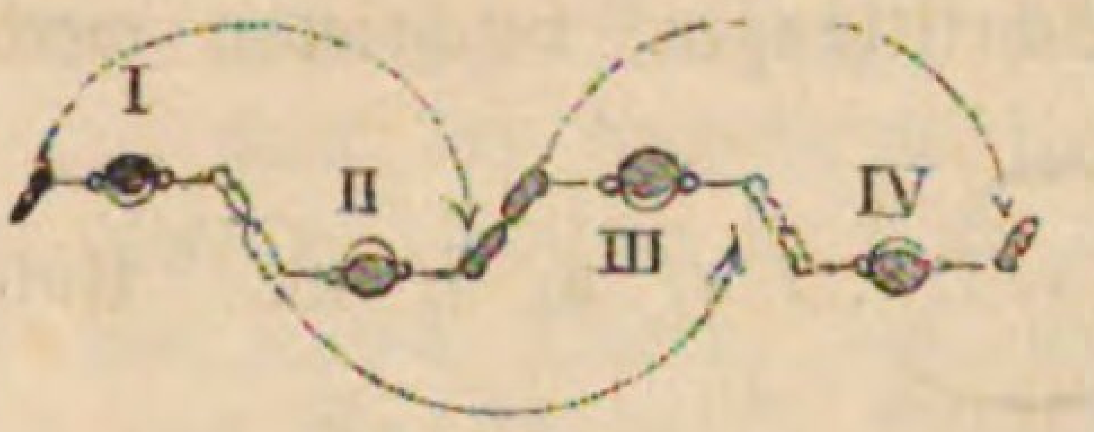


ganze Dr. 3/4Dr. 1/2Dreh. 1/4Dreh.
Drehung rechts auf link. Fußspitze. Drehung rechts auf recht. Fußspitze.
a Ausgangsstellung.
Fig. 9.

Sofern wir das Drehen nicht gerade als eine Hülfsform der Bewegung für anderweite freie Leibesthätigkeiten, sondern als etwas Selbstständiges, wenigstens Kennzeichnendes für gewisse Uebungen betrachten wollen, stellt es sich noch insbesondere als Stand-, Gang- und Hüpfdrehen dar. Zu dem Standdrehen rechnet man alle jene Wechsel der Stellungen, bei welchen eine Drehung stattfindet. Dahin gehören als für das Volksturnen zunächst brauchbar die Wechsel in den Auslage-

stellungen zum Fechten mit dem Degen und Gewehr und beim Stockschlagen, wobei sowohl linker (z. B. vorstehender) wie rechter (z. B. rückstehender) Fuß die Drehungsaxe bilden kann. Für das Gangdrehen gibt Figur 10 ein Beispiel, wobei Gegendrehungen (einmal links,

I. 1/2 Drehung rechts auf linkem Fuß.
II. 1/2 Drehung links auf rechtem Fuß.



III. 1/2 Drehung rechts auf linkem Fuß.
IV. 1/2 Drehung links auf rechtem Fuß 2c.

Fig. 10.

einmal rechts) mit Fortbewegung seitwärts stattfinden. Wie hiernach das Gangdrehen mit Gleichdrehungen (stets rechts oder stets links) und mit Fortbewegung vor- oder rückwärts, auch im Wechsel mit gewöhnlichen Schritten anzuordnen ist, ergibt sich für den aufmerksamen Leser von selbst. Die für uns brauchbaren Formen des Gangdrehens sind das Schritt-, Kreuz- und Stampfzwirbeln. Das Schrittzwirbeln, Fig. 11, erfolgt aus Grundstellung, z. B. seitwärts, links, in 3 Taktzeiten so, daß auf 1 Seitschrittstellung links, auf 2 halbe Drehung links auf linkem Fuße und auf 3 halbe Drehung links auf rechtem Fuße erfolgt, woran, wenn man solches wegen etwa zwischen zu legender Frei-

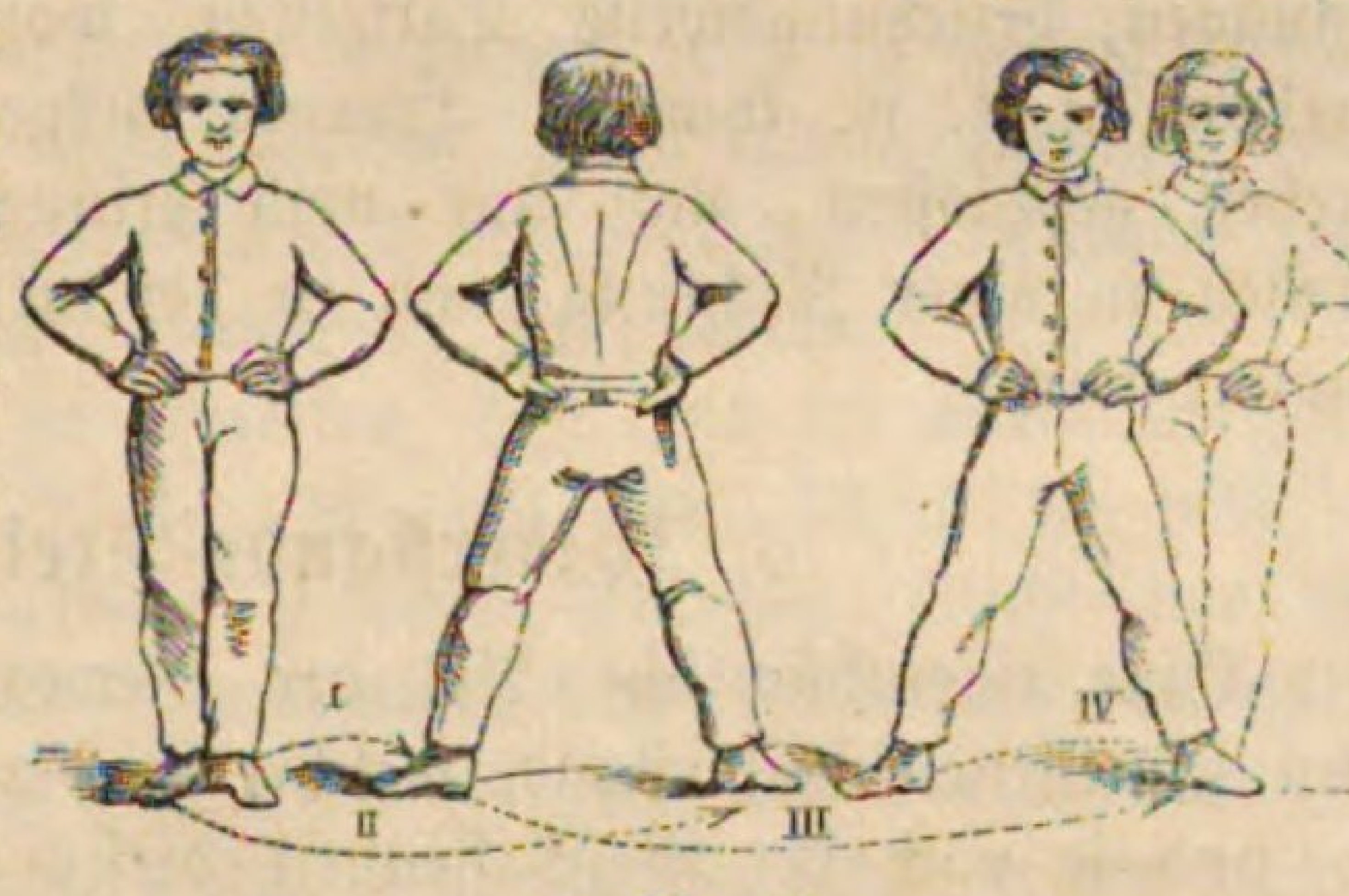
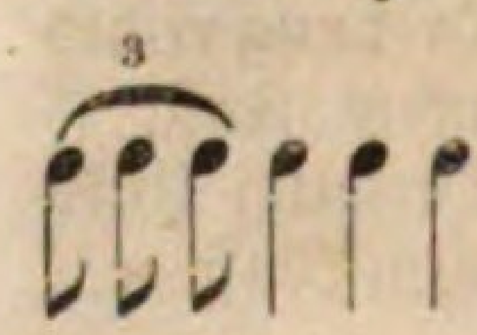


Fig. 11.

übungen bedarf, noch eine 4. Taktzeit durch Anziehen des rechten Fußes an den linken zur Schlußstellung angeordnet werden kann: also 1, 2, 3, 4 oder Schritt, dreht, dreht, schließt! wo dann nach 4 oder schließt mit 1 das Geschritt rechts begonnen werden kann. Soll die Bewegung seitwärts, z. B. links, fortgesetzt werden, so erfolgt auf 4 statt Schlußstellung ein Tupf an Ort des rechten Fußes, worauf mit 1 das zweite Geschritt links seitwärts sich anreiht und so fort. Das Kreuzzwirbeln erfolgt aus Grundstellung z. B. links seitwärts in 3 Taktzeiten, so daß auf 1 Seitschrittstellung links, auf 2 Kreuzschrittstellung links und auf 3 ganze Drehung links auf beiden Fußspitzen erfolgt, woraus schließlich Kreuzschrittstellung rechts hervor geht: also 1, 2, 3 oder Schritt, kreuzt, dreht!, wo dann mit Seitschrittstellung links auf 1 das zweite Geschritt links und so fort erfolgt. Statt dieses zweiten Geschrittes kann aber auch, und dies ist eine verwendbarere Form, ein Gehen an Ort in Seitschrittstellung (Schaukelgang) erfolgen, also auf 4 Niederstellen des linken Fußes zur Seitschrittstellung links, auf 5 Niederstellen des rechten und auf 6 Niederstellen des linken Fußes: also 1, 2, 3; 4, 5, 6; oder Schritt, kreuzt, dreht! links, rechts, links! worauf dann ein Ge-

schritt von 6 Taktzeiten ebenso rechts erfolgt. Das Stampfzwirbeln beginnt z. B. seitwärts links mit einem viermaligen raschen Stampfen an Ort (Wirbel), links, rechts, links, rechts, dem ein Seitstampfschritt links mit halber Drehung links auf linker Fußspitze folgt, womit im Ganzen zwei Schrittlängen beschrieben werden, in 4 Taktzeiten


oder l. r. l. r. l. r. u. s. w. Unter Spreizzwirbeln versteht man Drehungen zur ganzen Drehe und darüber auf der Fußspitze des einen Beines, während das standfreie Bein spreizt (Pirouette der Tanzmeister). Das Hüpfdrehen tritt als eigentliche Drehübung besonders bei dem Drehspringen an und von Ort und in allen Ausgangs- wie besonders auch Fechtstellungen hervor. Zu einem Drehhupf oder Drehsprung gehören, wie zum Hüpfen an Ort (s. oben) drei Bewegungen, beziehungsweise Taktzeiten, wozu dann noch die angeordnete Drehung u. s. w. kommt. Hiermit möge unsere Betrachtung über das Drehen geschlossen, und nur noch erinnert sein, daß ein fortgesetztes Drehen in einer Richtung auch in der turnerischen Kunstsprache Walzen genannt wird.

d. Widerstands-Freiübungen.

Eine eigenthümliche Art der Bewegungen kennzeichnet sich durch einen gemessenen Widerstand, welcher bei deren Ausführung zu überwinden ist; und je nach der Beschaffenheit dieses Widerstandes erhält man ververschiedene Gruppen hierher gehöriger Freiübungen.

Zuerst ist es der durch den eigenen Willen erzeugte Widerstand der antagonistischen Muskelgruppen der betreffenden Körpertheile selbst, welcher wirkende wie gegenwirkende Muskelgruppen in gleichmäßiger Anspannung erhält. Die in solcher Weise mit bewußter selbstgewollter Hemmung zu Stande kommende geregelte Bewegung in straffer Haltung der betreffenden Glieder mag beiläufig auf dem Turnplatze wohl gezeigt, erläutert und wie die zunächst folgende Bewegungsgruppe, wenn man will, als „Muskelringen" bezeichnet werden; eine eigentlich praktische Bedeutung gewinnt sie jedoch nur bei der Aufstellung athletischer Gruppen, wo es darauf ankommt, die Muskeln zu irgend einem gewünschten, mitunter äußersten Grade der Formfülle anschwellen zu lassen.

Es kann aber auch zweitens der Widerstand durch andere geeignete Gliedmaßen des Uebenden selbst erfolgen; wie wenn z. B. im Liegestand vorlings der gewinkelte linke Unterschenkel durch Anstemmen und Druck des rechten Fußes gegen die linke Ferse gestreckt wird, Fig. 1, wobei der linke Unterschenkel den Widerstand leistet (ein wirksames


Fig. 1.

Mittel zu sofortiger Beseitigung des lästigen Wadenkrampfes); oder wenn umgekehrt sich der gestreckte linke Unterschenkel wieder zu beugen strebt, während der rechte Fuß den Widerstand leistet. Auch dieser Art von Freiübungen mit Widerstand werden die Turner, denen dies Buch gewidmet ist, kaum eine besondere Beachtung widmen wollen. Mehr schon wird dies der Fall sein bei denjenigen Uebungsformen, wo der Widerstand von einem Zweiten, Dritten u. s. w. erfolgt.

Damit betreten wir einen Boden, auf welchem sich Ling in Schweden, Neumann und Rothstein in Deutschland ein großes Verdienst erworben haben, indem sie jene Uebungsformen unter dem Namen „duplizirter“ Bewegungen in ein System gebracht, ihren großen Reichthum erschlossen und gezeigt haben, wie gerade solche Bewegungen für Heilzwecke trefflich verwerthet werden können. Wenn nun gleichzeitig von dieser Seite her die Wichtigkeit der duplicirten Bewegungen für das Turnen überhaupt viel zu hoch angeschlagen, wenn das „active“ Turnen, um sich des jenseitigen Ausdruckes zu bedienen, viel zu gering geschätzt worden ist, so darf dies doch nicht abhalten, jenen Uebungsformen, soweit ihre Verwerthung innerhalb des Gebietes der deutschen Turnkunst zweckmäßig erscheint, die gebührende Beachtung zu schenken. Auf die Sache näher eingehend, ist zunächst zu bemerken, daß, wie bei allem Ringen in engerem Sinne in feindlicher Weise, so auch hier, jedoch in friedlicher Weise zwei gegeneinander wirkende Personen-Gruppen (nicht wie oben etwa nur Muskelkräfte desselben einen Einzelwesens) gedacht werden müssen, sei es nun 1 gegen 1, 2 gegen 1 u. s. w. Für den vorliegenden Fall unterscheiden wir: a. die Person, welche in Leibesthätigkeit treten oder in sie versetzt werden soll und nennen sie Turner (T.)*), und b. die Person (oder die Personen), welche jene Leibesthätigkeit zu regeln hat, und nennen sie Helfer (H.).**) In der heilgymnastischen Kunstsprache hat man hierfür: Patient und Gymnast. Jene Leibesthätigkeiten finden nun entweder so statt, daß dem Turner geboten wird, eine gewisse Bewegung auszuführen, während der Helfer solche durch einen verhältnißmäßigen gleichmäßigen, nicht ruckweisen Gegendruck unter entsprechender Hand- (2c.) Anlage („Stöd“ der Schweden) bis zu dem Grade behindert, in welchem man die Muskelthätigkeit des Turners zu erregen wünscht; immer aber doch so, daß unter allmäligem, langsamem Nachlassen des Widerstandes die gebotene Bewegung zum Abschlusse gebracht wird. Oder umgekehrt, dem Turner wird eine gewisse Ausgangsstellung bezeichnet und geboten, hierin verharrend, dem Helfer, der ihn durch geregelten Zug oder Druck daraus zu entfernen hat, einen gemessenen Widerstand der Art entgegenzusetzen, daß erst nur allmälig und langsam der Helfer seinen Zweck erreicht. In dem ersten Falle leistet also der Helfer der von dem

*) Bei Nietzsche Nr. 1 oder Subject.
**) Bei Nietzsche Nr. 2 oder Object.

Turner gewollten Bewegung Widerstand (H. W.), während im zweiten der Turner der von dem Helfer gewollten Bewegung Widerstand leistet (T. W.) In dem ersten Falle findet eine Zusammenziehung, eine sogenannte duplizirt concentrische Bewegung, im zweiten Falle eine Dehnung des Muskelgewebes und seiner Umhüllungen unter Rückwirkung auf das Gefäß-System, eine duplizirt excentrische Bewegung statt; und hierin liegt eben die physiologisch allerdings wohl begründete, wenn auch noch nicht endgültig festgestellte Wirksamkeit solcher „duplizirter" Bewegungen in Krankheitsfällen aller Art. — Um die Form und Art der Ausführung jener Bewegungen den Lesern vollständig klar zu machen, gebe ich zunächst in hinreichender Ausführlichkeit folgendes Beispiel, wonach einige weitere kürzer beschriebene Uebungsfälle, die sich diesem anreihen, leicht zu verstehen sein werden. Figur 2 versinnlicht Bewegungen der gestreckten Arme in wagerechter Haltung zu Halbkreisbogen, darunter zunächst die sogenannte Brustspannung, bei welcher ein Turner und zwei Helfer in Thätigkeit sind. Der in Stirn offen aufgestellten Reihe wird geboten, zu je 3 Mann abzuzählen; sodann werden die Dreier-Reihen, beziehw. Gruppen von 3 Mann unter einander in Abstand gestellt und endlich wird der mittlere Mann als Turner, der linke Führer der Reihe als linker und der rechte Führer der Reihe als rechter Helfer bezeichnet und für Alle Seitschrittstellung angeordnet, wobei die Helfer jedoch etwas Weniges hinter die Linie treten. Damit ist die Aufstellung bewirkt. Die Ausgangsstellungen der Betheiligten zur Vornahme der Uebungen werden hierauf durch folgende Befehle angeordnet: Turner, Arme in Speichhaltung vorwärts wagrecht — auf! Helfer links, linke Hand greifend zum Zug an das linke Handgelenk des Turners legt — an! rechte Hand gegenstemmend wider das rechte Schulterblatt des Turners legt — an! Helfer rechts, rechte Hand greifend zum Zug an das rechte Handgelenk des Turners legt — an! linke Hand gegenstemmend wider das linke Schulterblatt des Turners legt — an! NB. Unter Beachtung des für das hier herrschende Ordnungsverhältniß von Innen nach Außen würden die Befehle für die Helfer gleichzeitig und abgekürzt so lauten: Beide Helfer, äußere Hände greifend zum Zug an die entsprechenden Handgelenke des Turners legt — an! Beide Helfer, innere Hände gegenstemmend wider die entsprechenden Schulterblätter des Turners stemmt — an! Die Bewegung selbst erfolgt nun auf folgenden Befehl: Helfer, unter entsprechendem Gegendruck wider die Schultern und allmäligem Zurückschreiten zieht die Arme des Widerstand leistenden Turners rückwärts wagrecht — zieht! und: unter widerstandslosem, „passivem" Verhalten des Turners haltet denselben in der Brustspannung — fest! (was etwa 10 Secunden lang geschehen kann). Helfer laßt — los! womit — wenn man nicht etwa umgekehrt dem Turner die Aufgabe stellt,

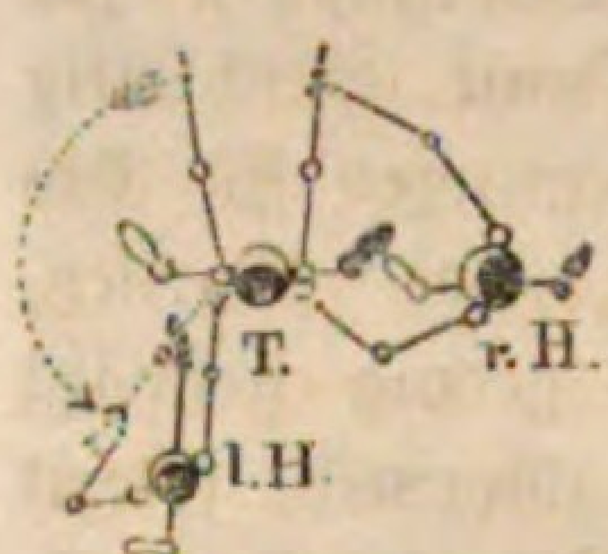


Fig. 2.

die unter seinem eigenen Widerstande zurückgezogenen Arme nunmehr unter Widerstand der Helfer wieder in die Ausgangshaltung derselben vorwärts wagrecht zurückzubewegen, wodurch ein zweiter Uebungsfall entsteht — die Uebung beendet ist und die Rollen gewechselt werden, so daß auch die Helfer der Reihe nach Turner werden. Die obige Abbildung stellt den Turner und rechten Helfer in der Ausgangs-, den linken Helfer in der schließlichen Aufstellung dar. Die Befehle können — besonders wenn, wie es überhaupt sein soll, die Uebung von einer bereits eingeübten Gruppe vorgeturnt worden ist — viel kürzer gefaßt werden. Sie sind oben in voller Ausführlichkeit gegeben, weil damit die Uebung selbst zugleich beschrieben werden sollte. Sowie nun in dem so eben beschriebenen Falle der Helfer unter Widerstand des Turners dessen Arme aus der Ausgangsstellung rückwärts zog, worauf der Turner sie unter Widerstand des Helfers wieder vorwärts bewegte: so kann nun auch dem Turner die Aufgabe gestellt werden, aus der obigen Ausgangsstellung seine Arme unter Widerstand des Helfers rückwärts zu bewegen, und nachdem dies geschehen, dem sie wieder vorwärts drückenden Helfer einen Widerstand entgegenzusetzen. Damit wären die vier in dieser einen Ausgangsstellung möglichen Bewegungen der Arme erschöpft, wobei von selbst in's Auge fällt, daß bei den so eben erwähnten Formen 3 und 4 die Helfer gegen die Schulterblätter des Turners nicht wie bei 1 und 2 stemmen, sondern durch Handanlage auf die Schultern einen Zug ausüben, der so bemessen sein muß, daß er dem Drucke gegen des Turners Handgelenk die Wage halten muß. Diese Regel hat, da nur durch ihre genaue Befolgung jede Schwankung in der Stellung der Uebenden beseitigt wird, allgemeine Geltung und lautet kurz: Zug und Druck, Druck und Zug müssen sich das Gleichgewicht halten, wozu noch die weitere Regel hinzukömmt, daß der Helfer Zug und Druck stets möglichst senkrecht zur Bewegungsebene der betreffenden Glieder des Turners auszuüben und dabei schonend, nicht aber kneifend und sonst schmerzend, Hand anzulegen hat.

Als einige weitere Uebungsfälle aus dem Gebiete der Widerstands-Freiübungen führe ich noch folgende an:

Rumpfdrehung, eine Uebung für eine Gruppe von zwei Mann. Ausgangsstellung des Turners ist Seitschrittstellung, Rumpfdrehen links (r.), Stütz der Hände auf den Hüften. Ausgangsstellung des Helfers ist schräg hinter dem Turner in Seitschrittstellung mit Handanlegen links an den linken und rechts an den rechten Oberarm des Turners. Aus diesen Ausgangsstellungen sind nun, ähnlich wie bei den oben beschriebenen Armbewegungen, folgende vier Fälle durchzuüben: a. der Helfer dreht durch Druck der linken und Zug der rechten Hand den Turner rechts, wobei der Turner widersteht, oder b. der Turner dreht von sich aus rechts, wobei der Helfer durch Druck der rechten und Zug der linken Hand Widerstand leistet; und, wenn in der einen oder anderen Weise die halbe Drehung rechts erfolgt ist, dreht c. der Helfer durch Druck der rechten und

Zug der linken Hand den Turner wieder links, wobei der Turner widersteht, oder d. der Turner vollführt diese Drehung links von sich aus und der Helfer leistet durch Zug mit rechter und Druck der linken Hand Widerstand.

Unterarm-Beugen und Strecken, als Gemeinübung von Vielen zugleich auszuführen, die sich am besten in Abstand von Armlänge offen im Kreis in Seitschrittstellung aufstellen und als Turner und Helfer (Nr. 1 und 2) abzählen. Hierauf ist für die Turner Beugung des linken Unterarmes (wobei der Oberarm seine Grundhaltung nicht verläßt), für die Helfer Heben des rechten Armes seitwärts wagerecht und Ergreifen des Handgelenkes des neben gereiheten Turners zu befehlen, womit für beide Theile die erforderlichen Ausgangsstellungen gegeben sind, aus welchen nun folgende 2 Fälle geübt werden: a. der Helfer zieht, indem er seinen rechten Arm beugt, den linken Arm des Turners unter dessen Widerstand gerade, oder b. der Turner bewirkt von sich aus diese Streckung, wobei der Helfer den Widerstand leistet. Ein hierauf folgender Wechsel der Rollen bringt sodann c. und d. dieselben Uebungen noch einmal im Wechsel der Thätigkeit der Uebenden.

Beinheben und Senken seitwärts, eine Uebung für eine Gruppe von Dreien. Kreisaufstellung der geschlossenen Stirnreihe, Abzählen von Dreier-Reihen, viertel Schwenkung derselben rechts — schwenkt! Rechter Führer zugleich als rechter Helfer in fester Seitschrittstellung mit Stütz der Hände auf die Hüften; Mittelmann zugleich als Turner hebt linke Hüfte sammt linkem Bein, wodurch sein Schwerpunkt rechts fällt, mit dem rechten Arm hängt er sich in den Arm des rechten Helfers zur Befestigung seiner Stellung ein, linke Hand stützt auf linke Hüfte; linker Führer, zugleich als linker Helfer, macht viertel Drehung rechts, einen Schritt rückwärts, Vorschritt- und Bückstellung unter Anlage beider Hände an das linke Fußgelenk des Turners, womit für Jeden der Gruppe die erforderliche Ausgangsstellung gegeben ist. In solcher (beziehungsweise unter entsprechender Erhebung des linken Helfers zur aufrechten Stellung) sind nun folgende 4 Fälle durchzuüben: a. der Helfer zieht das linke Bein des Turners unter dessen Widerstand seitwärts aufwärts, Fig. 3, b. der Turner hebt solches von sich aus unter Widerstand des Helfers, c. der Helfer drückt das gehobene Bein unter Widerstand des Turners abwärts, oder endlich d. der Turner senkt sein gehobenes Bein unter Widerstand des Helfers.


Fig. 3.

Diese Beispiele mögen zu Versuchen auf dem Turnplatze vollständig genügen. Sind sie sorgfältig und richtig durchgeübt, was allerdings bei

Anfängern erst nach mehrmaliger Wiederholung wird gesagt werden können, so kann es den Turnern nicht schwer fallen, diese Art der Uebung durch beliebige neue Fälle selbstständig und ohne besondere Anleitung zu bereichern. Denn alle einfachen Gelenkfreiübungen lassen sich durch Anordnung der erforderlichen Ausgangsstellungen und Handanlagen zu Widerstandsfreiübungen umarbeiten. Außerdem mögen Diejenigen, welche an solchen Uebungen einen besonderen Gefallen finden sollten, auf das bezügliche Werk von Nietzsche, Die duplizirten Widerstandsbewegungen und deren planmäßige Anwendung im Turnunterrichte, mit Abbildungen, Dresden 1861, 1½ Thlr., hingewiesen sein.

Noch muß bemerkt werden, daß zur Ausführung mancher dieser Widerstandsbewegungen besondere Sitz-, Steh-, Befestigungs- und Lehn-Einrichtungen zur Anwendung kommen. Da dergleichen Apparate aber nur sehr ausnahmsweise auf Volks-Turnplätzen Eingang finden werden, so habe ich mich oben auf solche Uebungen beschränkt, welche als eigentliche Freiübungen ohne Geräthe ausgeführt werden können.

e. Kampf-Freiübungen.

1. Einleitung.

Wenn unter der Aufschrift Widerstands-Freiübungen oben Uebungen betrachtet und beschrieben wurden, bei welchen in weiterem Sinne ein Kampf gegenseitiger Kräfte stattfand, so blieb dieser Kampf doch stets innerhalb gebotener und verabredeter Schranken, er war ein friedlicher. Nicht so bei dem Kampfe von Gegnern, die auf gegenseitige Ueberwindung, Unschädlichmachung, ja Vernichtung ausgehen. Hier findet bei der Schulung der Kämpfer, dem „Schulkampf", allerdings zwar auch eine gemessene Verwendung der gegenseitigen Kräfte in friedlicher Weise statt; Zweck des „Kür- oder Freikampfes" ist jedoch stets die gegnerische feindlich gedachte oder im Ernste der Nothwehr wirklich feindliche Abmessung der Kräfte, und Ziel die Ueberwältigung der Gegners durch Sturz auf den Boden oder anderweite Bändigung. Je nach den Mitteln, welche zur Erreichung dieses Zieles in Anwendung kommen, ergeben sich für die allgemeine Rubrik der Kampf-Freiübungen die Unterabtheilungen des Ringens, Schwingens, des Boxens, Fußkampfes und des Rutzens, je nachdem der Gegner durch Wurf auf den Boden (Ringen und Schwingen), Faustschlag und Stoß (Boxen), Tritt (Fußkampf [Savate]) oder gemischte Angriffsweise (Rutz) überwunden wird. Allem diesem, gleichsam als einleitend, voranstellen läßt sich eine Reihe Uebungen eigenthümlicher Art, die wir als vorbereitende Kampfübungen zunächst betrachten wollen und welchen wir des wünschenswerthen Zusammenhanges wegen zugleich auch einige Kampfübungen einreihen wollen, bei welchen Geräthe mit in Anwendung kommen; man wird dies wenigstens zweckmäßig finden.

2. Vorbereitende Kampfübungen.

1. Handziehen mit Griff des Handgelenkes. Zweien in weitem Abstande gegeneinander in Stirn aufgestellten Reihen wohl eingetheilter Turner wird durch den Lehrer unter Beiziehung eines Vorturners die vorzunehmende Ringart vorgeturnt und dann, wie folgt, weiter befohlen: a. Beide Reihen gehen auf einen Abstand von 2 Schrittlängen vorwärts — marsch! ; b. durch Auflegen der Hände auf des Nebners Schultern auf Armlänge von der Mitte aus seitwärts rechts und links öffnet die Reihen — marsch! ; c. beide Reihen 1/4-Drehung links — um! ; d. beide Reihen Seitschrittstellung rechts, so daß die Beine der Gegner sich kreuzen — marsch! ; e. rechten Arm hebt auf und faßt das Handgelenk des Gegners in Arm-Speichhaltung — an! Hiermit ist die erforderliche Ausgangsstellung für diese Ringweise hergestellt, und der Lehrer erinnert nun nochmals, mit Bezug auf das voran gegangene Vorturnen der Uebung, daß es darauf ankomme, seinen Gegner bis auf eine hinter jeder Reihe vorher bestimmte und bezeichnete Grenze fortzuziehen, daß bei etwaiger beiderseitiger Lösung des Griffes genau an dem Orte, wo solches geschehen, auf's Neue zur Ausgangsstellung angetreten und von dort aus der Kampf fortzusetzten sei, und daß endlich die an den Gränzlinien angelangten Ringer-Paare dortselbst bis zum erklärten Schlusse der Uebung zu verweilen und die Ringbahn frei zu lassen hätten. Nach diesem erfolgt der Befehl f. Achtung — los! worauf sofort Alle durch Beugen des linken Kniees (Ausfall links), Schrägstellung und Anstemmen der Füße gegen den Boden den Gegner fortzuziehen suchen. Hierzu wird in diesem Falle der Lehrer etwa 15 Secunden Zeit lassen, die er laut abzählt und dann mit dem Rufe: g. aus! (oder bei großer Zahl der Turner mit einem Zeichen durch das Horn) schließt. Es haben alsdann Alle in der gerade innehabenden Stelle zu verweilen, bis ermittelt ist, auf welche Gränze die Mehrzahl gezogen worden ist, wonach sich der Sieg entscheidet. Alsdann: h. Auf's Neue Aufstellung der Reihen gegeneinander in Stirn auf weiten Abstand — marsch! worauf dieselbe Uebung mit linker Hand begonnen werden kann. Es würden die Gränzen dieses Buches überschritten werden, wenn für jede der folgenden Uebungen eine so ausführliche Anweisung zur Anordnung gegeben werden wollte, wie eben geschehen; vielmehr darf Lehrern und Vorturnern schon zugetraut werden, daß ihnen das gegebene Muster genügt, um darnach auch bei nun folgender kürzerer Beschreibung die Ringübungen zweckmäßig zu ordnen und zu leiten, so daß sie in der That recht eigentliche Wehr-Vorübungen werden.

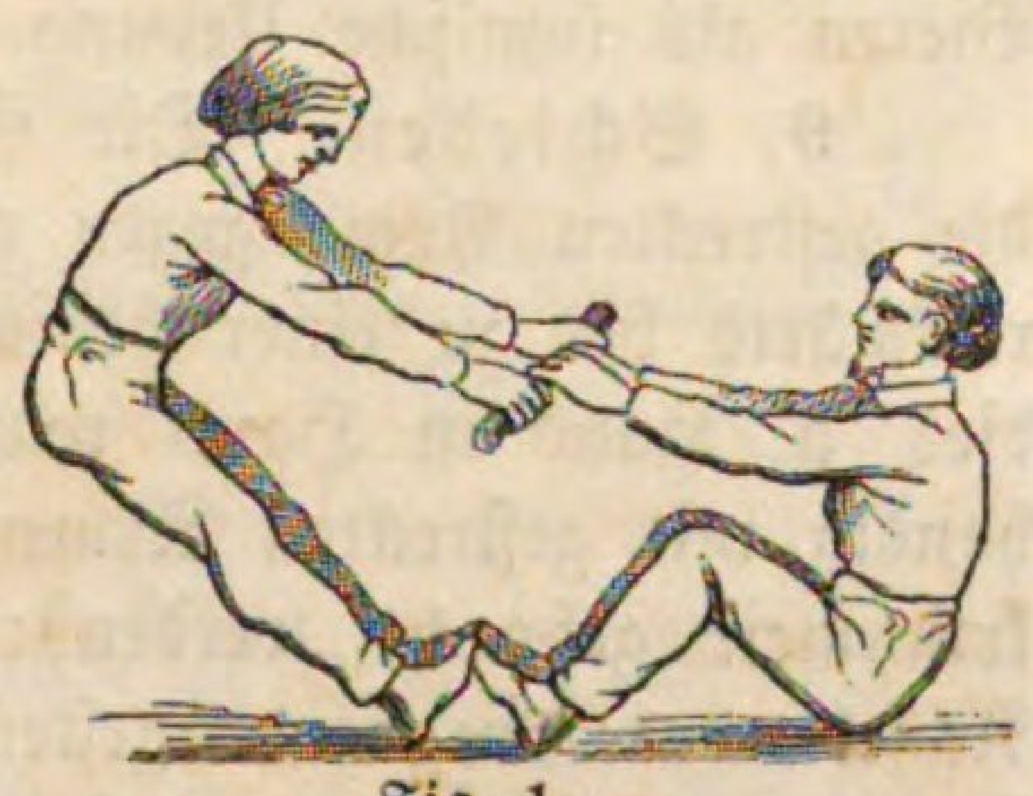
2. Handziehen mit Griff der Hand selbst. Nach Obigem von selbst verständlich, doch weniger verwendbar, da ein schwächerer Gegner durch Strecken der Hand der Entscheidung des Kampfes leicht ausweichen kann. Besser dient:

3. Das Handhäkeln, wobei die Gegner je ihre 4 Finger zu dem Häkelgriff einhäkeln, und das Fingerhäkeln, wo dies nur mit je einem Finger geschieht. Hier ist Derjenige, welcher Hand oder Finger schlafft, leicht zu erkennen und als besiegt zu erklären, während, wenn Beide in festem Griff verharren, der Zug bis zur Gränze (siehe bei 1) entscheidet.

4. Unterarmziehen, wobei die Ellbogengelenke gegenseitig eingehängt werden.

5. Kürziehen erhält man, wenn alle Griffe frei gegeben sind, wo dann in Form eines Spieles (Zielreißen oder Ziehen) die beiden Parteien sich durch Ziehen der Gegner über eine bestimmte Gränze Leute abzugewinnen haben.

6. Stabziehen (dazu Ringstäbchen, siehe Abschnitt: Turnplatz und Geräthe). Die Gegner stehen in Stirn- und Vorschrittstellung, Jeder faßt das Stäbchen mit Ristgriff, entweder beide Hände außen oder in der Mitte, oder im Wechsel der linken und rechten Hand. Auch sitzend mit gegen einander gestemmten Füßen, Fig. 1, zu gegenseitigem Aufziehen, wozu zur Erleichterung dieser etwas schwierigen Uebung auch ein zusammen geknüpftes Seil dient. Außerdem übt man das Stabziehen an langen Stäben (zur Noth dienen auch die Springstäbe), so daß die Gegner in Stirn stehen und rückwärts ziehen, oder in Stirn nach außen und vorwärts ziehen; oder endlich so, daß dies mit 2 Stäben gleichzeitig geschieht, deren jeder mit einer Hand gefaßt wird.


Fig. 1.

7. Seilziehen, zuerst Mann gegen Mann in Stirn gegeneinander stehend, Fig. 2, aber auch Rück gegen Rück; dann aber auch besonders als Vielkampf zweier gleich getheilter Parteien, wobei Knoten in dem Seile nicht fehlen sollten. Näheres siehe Turnspiele Nr. 9. Anziehend ist auch das Seilziehen über die Rolle,

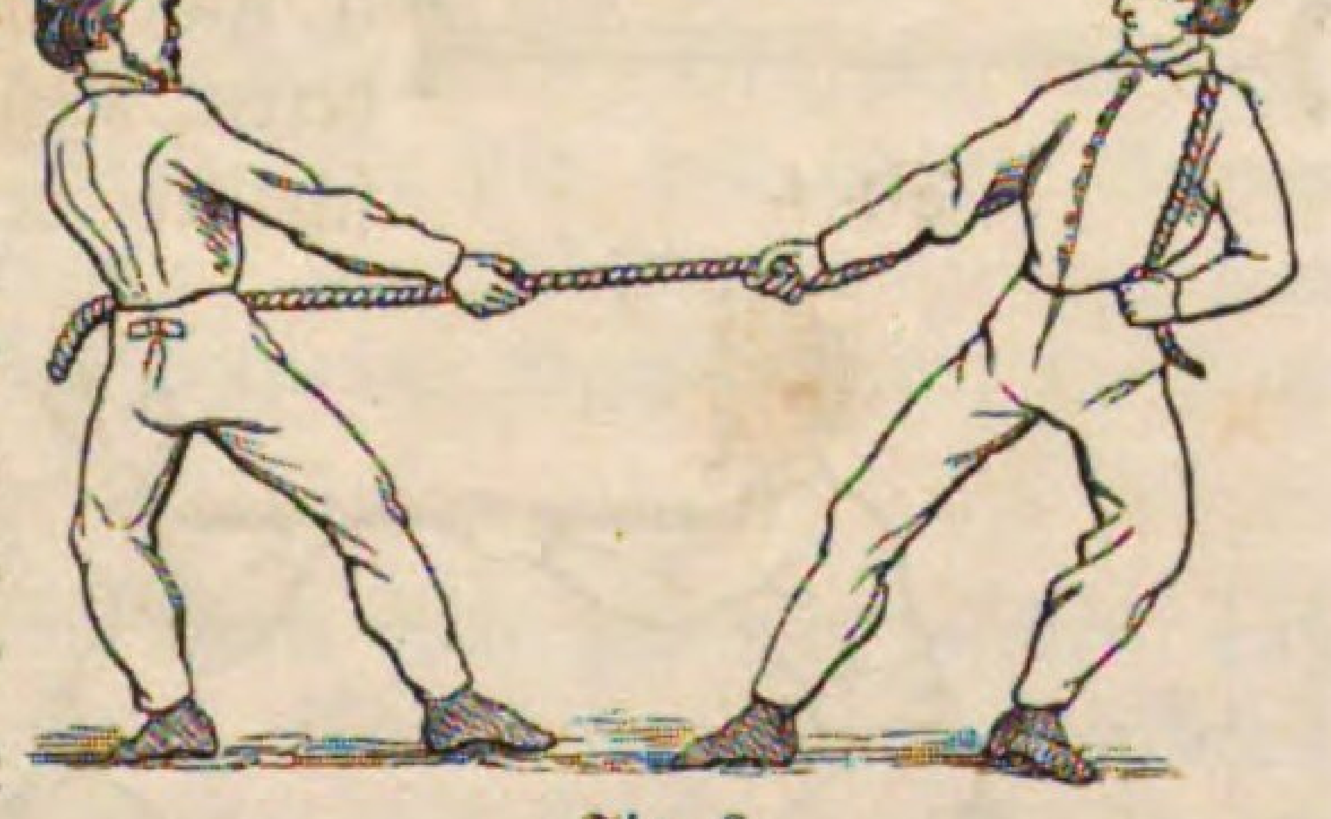

Fig. 2.

Fig. 3. Hier gilt es, den Gegner vom Boden zu lupfen. Ohne vorgängige Warnung darf das Seil nicht losgelassen werden.

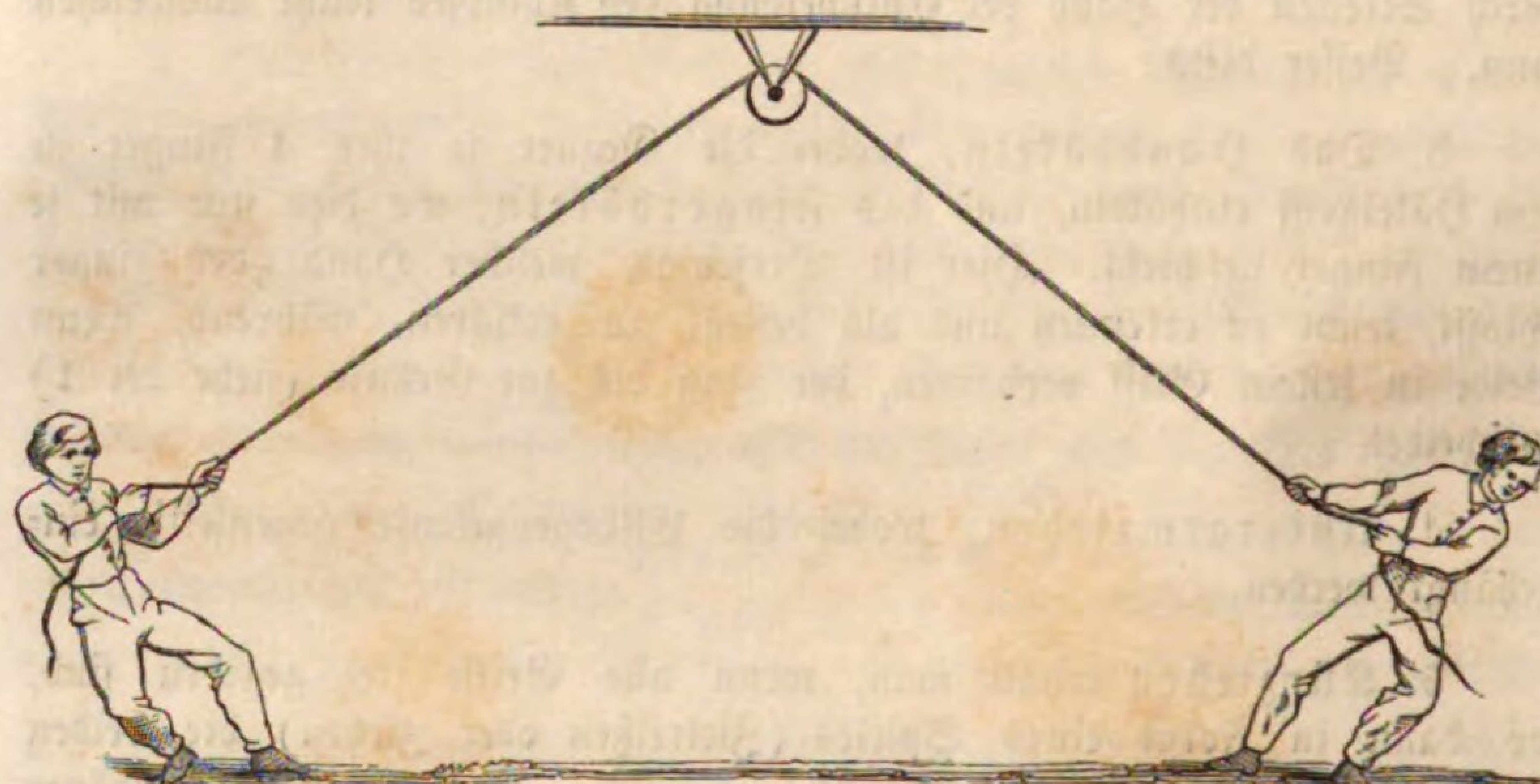
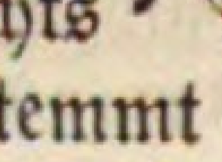


Fig. 3.

8. Gurtziehen (auch Nackenziehen), dazu ein Gurt a. zum Anstemmen der Schultern, wenn die Gegner Rücken gegen Rücken vorwärts ziehen; b. zum Anstemmen des Nackens oder Rückens, wenn die Gegner Stirn gegen Stirn rückwärts ziehen. Auch im Liegestand auf allen Vieren als komische Uebung.

9. Schieben. Die Gegner stemmen in Schräg-Vorschrittstellung die gestreckten Arme gegen einander an und suchen sich von der Stelle rückwärts bis zu einer bestimmten Gränzlinie fortzuschieben. Es geschieht dies a. Hand in Hand rechts gegen rechts, links gegen links, gleichhandig mit gestreckten Armen (der Gegner muß zum Weichen oder Armkrümmen gebracht werden); b. die eine Hand gegen die rechte (linke) Achsel des Gegners gestemmt, die andere dessen linken (rechten) Oberarm fassend; c. mit beliebiger Aenderung des Griffes als Kürschieben.

10. Stabschieben. Geschieht zur Noth mit dem gewöhnlichen 5 Fuß langen Stabe, besser aber mit besonderen Krücken-Stäben, wie dieß nebige Holzschnitte versinnlichen, wo Fig. 4 den Stab und Fig. 5 die Stellung der Kämpfer zeigt. Auch Stäbe von 10 Fuß Länge oder Springstäbe dienen dazu. Alsdann ist die Ausgangsstellung der Gegner nebeneinander wie neben z. B. beim Schieben rechts ; die rechte Hand stemmt mit der inneren Handfläche

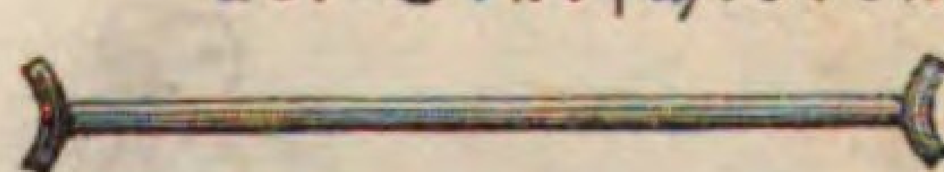


Fig. 4.

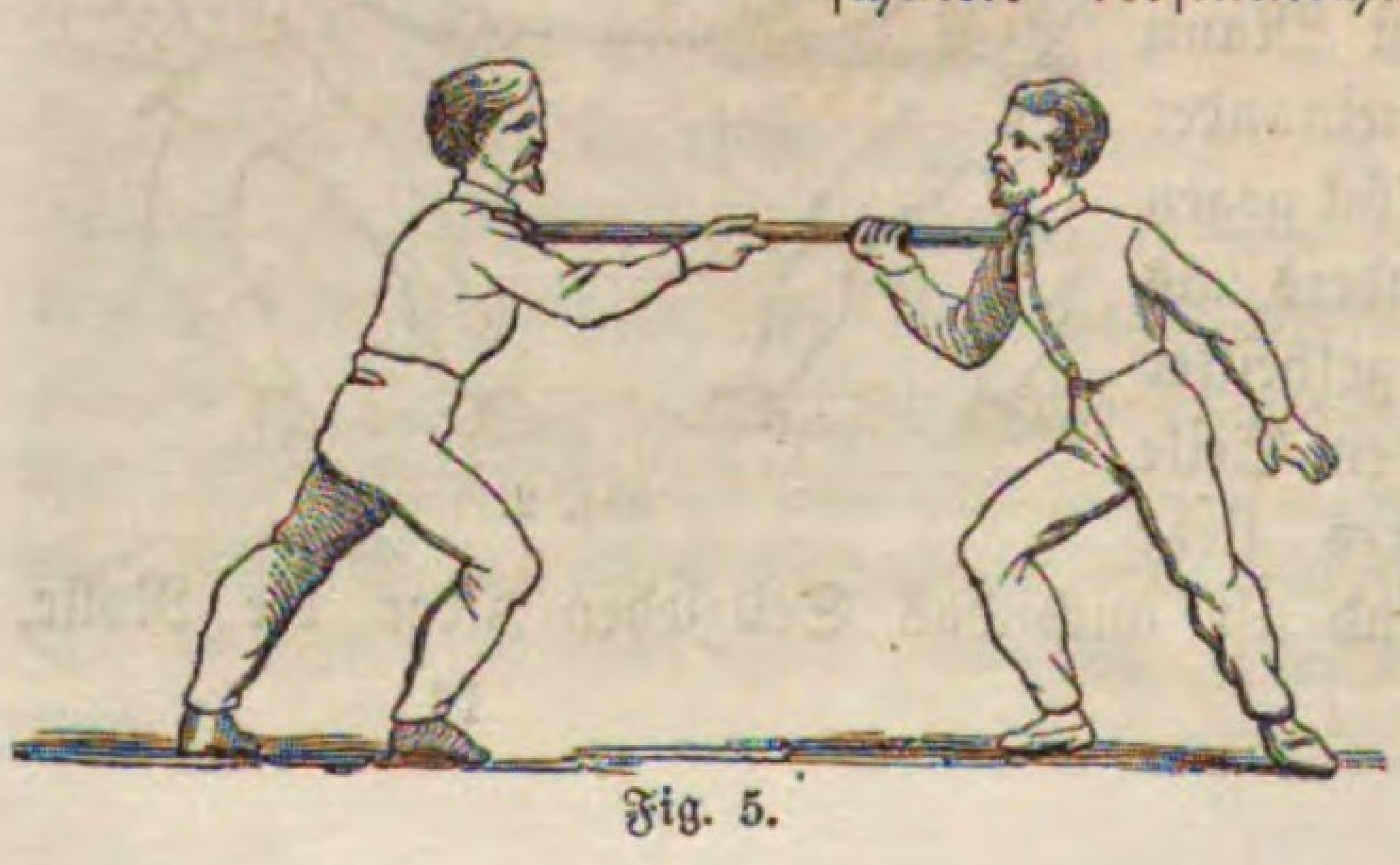


Fig. 5.

gegen das Ende des Stabes, die linke Hand ergreift denselben 3 bis 4 Fuß von da nach der Mitte hin. Schräge Auslage und Fortschieben des Gegners, vergleiche Fig. 6. Wird in ähnlicher Weise auch in umgekehrter Stellung der Gegner als Rückwärtsschieben und endlich auch mit 2 Stäben vor- und rückwärts geübt.

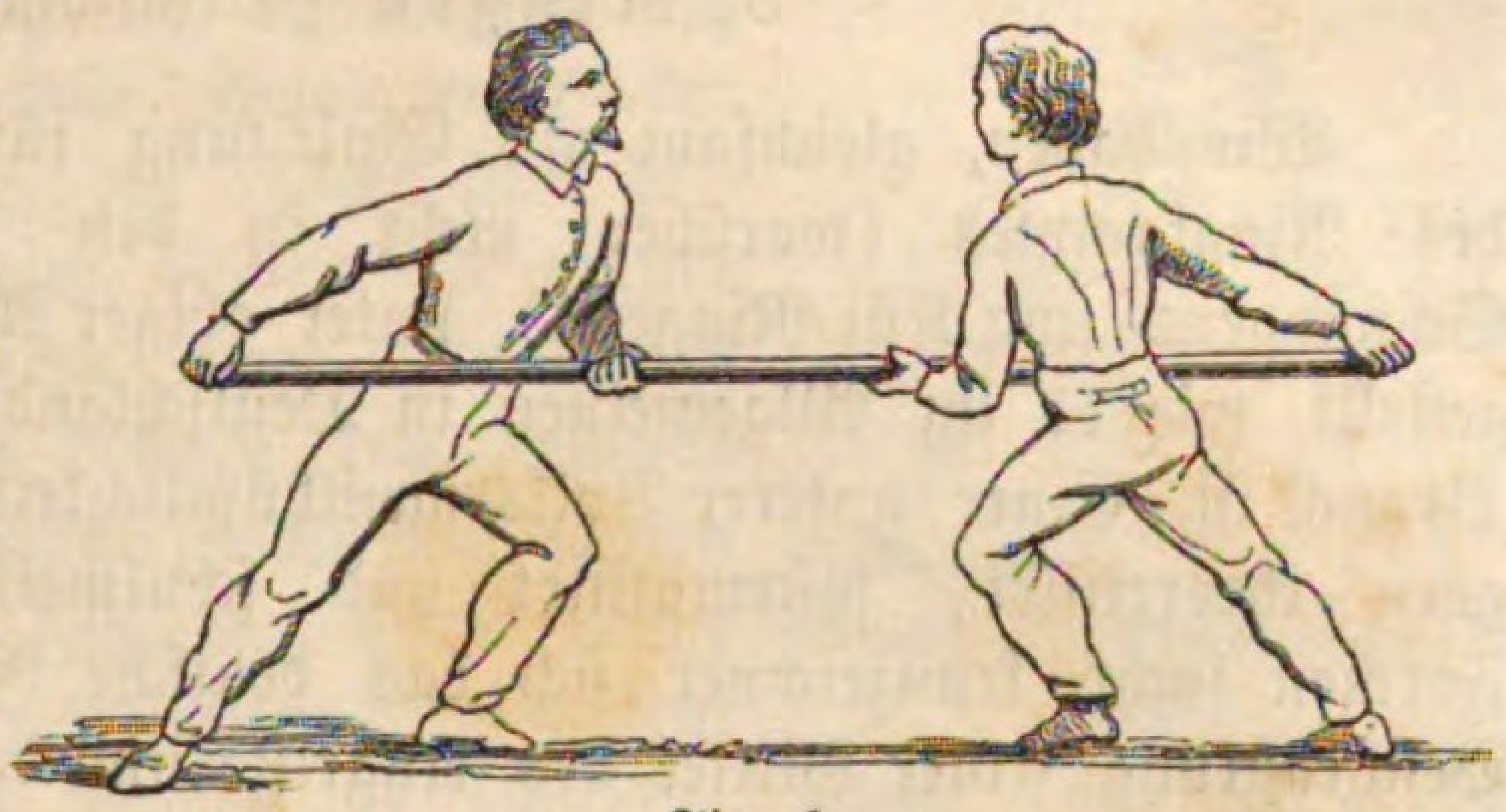


Fig. 6.

11. Ziehen wie Schieben kann auch im Stande auf einem Beine, hinkend, geübt werden.

12. Ziehschieben.  Seitschrittstellung, der Gegner wie neben im Grundriß, nicht wie in dem Holzschnitte, Fig. 7, irrthümlich gezeichnet, sich mit den inneren Fußkanten berührend, sondern mit den äußeren. Rechte Hände in Gabelgriff und Speichhaltung. Aus dieser Ausgangsstellung gilt es nun den Gegner durch Zug oder Schub heraus zu bringen; wer einen seiner Füße von der Stelle hebt oder fällt (ein Fall zum Liegestand auf den beiden unverrückten Füßen und linke Hand ist gestattet), gilt für besiegt.

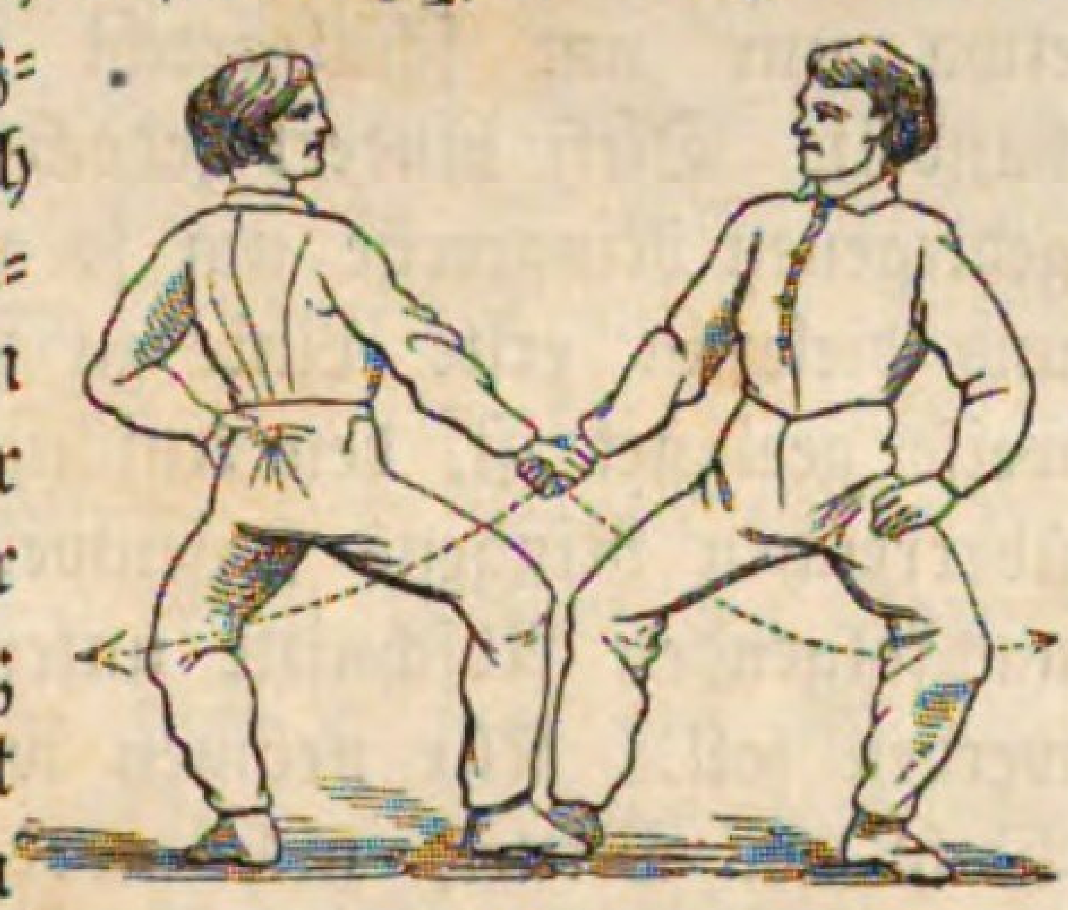


Fig. 7.

13. Armgreifen. In mehrfacher Form zu üben, z. B. der zu Ergreifende hat den rechten Arm auf den Rücken zu legen, den linken aber, auf welchen es der Gegner abgesehen hat, frei und offen, doch nicht über wagerechte Höhe zu tragen; mit dem linken Fuß ist ihm freie Bewegung zu jeder Schrittstellung gestattet, dagegen gilt er für besiegt, wenn er mit dem rechten Fuß von der Stelle rückt (Drehung auf demselben ist natürlich erlaubt). Der Angreifende hat mit beiden Armen sich nun des linken Armes seines Gegners zu bemächtigen; gelingt dies und hält er ihn so lange fest, bis 10 Secunden abgezählt sind, so ist er Sieger.

14. Armfesthalten. Umgekehrt kann auch geordnet werden, daß der Eine freiwillig seinen linken (rechten) Arm dem Gegner überliefert und unter Beobachtung der bei 12 angegebenen Stellung auf ein gegebenes Zeichen sich zu befreien hat. Gelingt dies innerhalb 10 bis 15 Secunden, dann ist er Sieger.

3. Ringen (Deutschland).

Wir haben, gleichsam als Einleitung für weiter entwickelte Künste des Ringkampfes (worüber mehr in den folgenden Abschnitten des Schwingens und Kür-Ringens), unter obiger Aufschrift das Ringen voran gestellt, wie es im Allgemeinen in Deutschland unter Turnern und sonst Brauch ist. Einer unserer Volkseigenthümlichkeiten entsprechend, die überall gern theoretisirt, systematisirt und schulmeisterlich nach schulgerechten Formen sucht, kennzeichnet sich das deutsche Ringen durch eine gewisse Beschränkung seiner Mittel des Angriffs und der Vertheidigung. Darüber hinaus hat man lange (wohl hier und da noch?) überhaupt kein anständiges und berechtigtes Ringen anerkennen wollen. Dieß hat sich jedoch in neuerer Zeit merklich gebessert, so zwar, daß man ziemlich allgemein anerkennt, wie die beschränkten Mittel des sogenannten deutschen Ringens nicht ausreichen, wenn es sich um wirklich ernstliche, und nicht etwa nur um schulgerecht pedantische Entscheidungen eines Kampfes handelt. Dieß hindert jedoch nicht, so wie hier geschieht, dieser einfachen gediegenen Ringweise um so mehr eine besondere Betrachtung zu widmen und diese in erste Linie zu stellen, weil ihre einfache Schule vorzugsweise geeignet ist, den Anfänger in die Kunst ausgedehnteren, an Mitteln überreichen Ringens stufenweis einzuführen, welches als Ziel in einem nachfolgenden Abschnitte unter dem Namen „Kür-Ringen" näher betrachtet werden soll. Kür nehmen wir indeß hier in dem Sinne frei gestellter Wahl der Mittel, nicht aber so, als ob das Kür-Ringen eine Schule nicht kenne, wie denn auch das deutsche Schulringen innerhalb der ihm vorgeschriebenen Gränzen in freien Gängen des Kampfes ein Kür-Ringen wird.

1. Ring-Auslage (Ausgangsstellung) zur Lauer auf Angriff und Vertheidigung. Breit stehend, Beine zurück, Oberleib vor, Arme



Fig. 1.



Fig. 2.

erhoben (Fig. 1) oder gesenkt (Fig. 2), tief gegen den Gegner. Zur Einübung dient folgende Reihe von Befehlen, nachdem zuvor zwei Reihen nach Größe und Kraft in Gegner-Paare getheilt und mit Reihe I und II bezeichnet worden sind. Beide Reihen — Achtung! Schrägschritt-stellung links (rechts) vorwärts — stellt! Die beiden Kniegelenke — beugt! Arme zur Ringauslage — hebt! (senkt!), womit letztere hergestellt ist. Sodann: mit Sprung in die Grundstellung zurück — springt! geschieht in einer Taktzeit; aus der Grundstellung in die Auslage springen — springt! und schließlich nochmals mit Sprung in die Grundstellung zurück springt und auf der Stelle — ruht!

2. **Halber und ganzer Griff.** Zunächst wird hier vorgeturnt, wie bei halbem Griffe, Fig. 3, die Gegner sich so umfassen, daß der eine Arm unter der Schulter, der andere über derselben zum Fassen der Hände im Flecht- oder Gelenkgriff auf dem Rücken des Gegners greift, während bei dem ganzen Griffe, Fig. 4, beide Arme unter der Schulter durchgreifen. Sodann werden in ähnlicher Weise, wie oben bei der Ringauslage, die beiden Reihen I und II auf diese Griffe in Gemeinübung eingeschult.



Fig. 3.



Fig. 4.

3. **Heben.** Es kömmt hierbei darauf an, zu zeigen, wie durch Heben (vom Boden lupfen) des Gegners dieser der Herrschaft über das Gleichgewicht entäußert und dadurch in unsere Gewalt gebracht werden könne. Zur Einübung folgende Befehle: Beide Reihen Achtung! Reihe I linken Arm hoch heben — auf! Reihe II in Ring-Auslage — springt! Reihe II zum Fassen in halbem Griff rechts auf die Gegner geht — an! Reihe I linken Arm über rechte Schulter der Gegner — ab! Beiderseits ist dadurch die Ausgangsstellung zum Ringen in halbem Griffe rechts hergestellt. Nunmehr weiter: Reihe II hebt die Gegner, die solchem keinen Widerstand leisten dürfen, drei ꝛc. mal auf und stellt sie wieder nieder — los! Hierbei ist zu erklären, wie beim ernstlichen Schulringen dem Heben durch Rumpfbeugen vorwärts vorgebeugt, und — wäre es dennoch gelungen — durch Grätschen der Beine, darauf folgendes Knicken oder Werfen erschwert werden könne. Versteht sich, daß ebenso auch das Heben in halbem Griffe links, so wie im ganzen Griffe gezeigt und geübt werden muß.

4. **Knicken.** Am besten im ganzen, weniger sicher im halben Griffe kann man nach gelungenem Heben des Gegners, und dabei etwas rückwärts schreitend, denselben durch senkrechtes Niederschmettern auf die einknickenden Knie rückwärts zu Fall bringen oder „knicken."

5. **Werfen.** Da nur ein verhältnißmäßig schwacher oder ungeübter Gegner sich wird knicken lassen, so wird in der Mehrzahl der Fälle die Entscheidung durch Werfen des Gegners herbeigeführt. Dies geschieht im Stande, besser aber nach gelungenem Heben des Gegners a) im ganzen Griff gleichmäßig nach der rechten wie linken Seite, b) im halben Griff rechts, vorzugsweise nach der linken und c) im halben Griff links vorzugsweise nach der rechten Seite.

Knicken und Werfen werden ähnlich wie beim Heben beschrieben, anfänglich ohne Widerstand des Gegners zum Schein, dann erst mit Widerstand ernstlich geübt.

6. Griff abgewinnen. Insofern nicht etwa ein ernstlicher Gang des Schulringens statt aus der freien Ausgangsstellung (Fig. 1 oder 2) in übereingekommenem gleichem Griff begonnen wird (was jedoch nur dann zu geschehen pflegt, wenn in dieser letzteren die Gegner durchaus nicht zum Griff gelangen können), gilt es, sich kämpfend den möglichst vortheilhaften Griff abzugewinnen. Dies geschieht durch gewandtes An- und Abgehen, Scheinbewegungen, Griff nach Händen und Armen u. s. w. Einmal in einen der unter 2 beschriebenen Griffe gelangt, sollte, streng schulmäßig verfahren, bis zur Entscheidung des Kampfes darin verharrt werden. Doch wird man es auch nicht als einen Verstoß gegen die deutsche Schule betrachten können, wenn sich Ringerpaare auch während des Kampfes noch Griffwechsel gestatten. Wie die vorhergehenden Uebungen, so wird auch das Abgewinnen des Griffes, nachdem solches durch den Lehrer mit einem gewandten Vorturner gezeigt worden ist, auf Befehl als Gemeinübung betrieben.

7. Halber Ringkampf. Nach obigen vorbereitenden Uebungen kann zu eigentlichen Gängen im Ringen geschritten werden. Man unterscheidet dabei halben Ringkampf, wobei ein Gang durch Wurf des Gegners überhaupt (so daß schon die Berührung der Erde mit irgend einem Körpertheile, Füße natürlich ausgenommen) oder auf beide Schultern (die gewöhnlichere Form) nach voraus gegangener Verabredung beendet ist, und

8. ganzer Ringkampf, wobei der Gegner nicht allein auf den Rücken zu Boden geworfen, sondern auch noch eine Zeit lang (3 bis 5 Secunden genügen) in dieser Lage festgehalten werden muß, um für vollständig besiegt zu gelten. Daraus läßt sich

9. der Liegekampf entwickeln, wobei es eben die Aufgabe ist, einen auf dem Rücken liegenden Gegner am Umdrehen und Aufstehen zu hindern.

Alle Gänge geordneten friedlichen Kampfes — und dies gilt in gleicher Weise von dem Ringen, wie Schwingen, Faust- und Fußkampf — werden mit einem brüderlichen Handschlag eröffnet und geschlossen. Und so wie so eben bei 7 und 8 geschehen, muß vorher Schwung, Stoß, Schlag oder Tritt bestimmt sein, durch welchen man den Kampf als entschieden und damit einen Gang beendigt wissen will. Erst nach einer Pause darf ein neuer Gang beginnen. Lehrer, Vorturner oder sonstige sachverständige Vertrauensmänner dienen als Schiedsrichter.

Man vergleiche übrigens auch Theil I, 10. Abschnitt, 13.

4. Schwingen (Schweiz).

Während es bei der in dem vorhergehenden Abschnitte unter der Aufschrift „Ringen" beschriebenen, vorzugsweise in Deutschland üblichen, Kampfesweise hauptsächlich darauf ankam, den Gegner aus dem festen Stande mit Kraft zu bewältigen und zu werfen, geht der Schwinger darauf aus, denselben mehr hebend (lupfend, daher auch Hosenlupf) und

in gewandtem Schwung zu besiegen. Dazu bedarf es fester Griffpunkte in der Bekleidung des Gegners, welche das deutsche Schulringen nicht zuläßt. Solche werden durch Anlage besonderer weiter Hosen (auch über die gewöhnliche Kleidung zu ziehen) von starkem Zwillich mit Gurt um die Hüften und zu einem Wulst (dem sogenannten G'stöß) über den Oberschenkeln aufgerollt, hergestellt. Statt dessen dient jedoch auch ein gewöhnlicher Lederriemen mit sicherer Schnalle als Gurt und ein kleiner, wohl gepolsterter Riemen um die Oberschenkel. In der Regel gestattet das deutsche Schulringen, so wie selbstverständlich auch jedes Kür-Ringen, ein beliebiges An- und Abgehen zur Abgewinnung des Griffes. Dies ist bei dem in der Schweiz üblichen Schwingen nicht der Fall. Es setzt vielmehr einen bestimmten Griff, gleichsam eine Ausgangsfassung der Art fest, daß die linke (rechte) Hand den Wulst, die rechte (linke) den Gurt des Gegners faßt. Abgesehen von dieser einzigen Beschränkung tritt jedoch wieder bei dem Ringen eine große Freiheit ein, indem nicht allein beliebige Verwechslungen und Veränderungen der Ausgangsgriffe gestattet sind, sondern auch die Verwendung der Beine im weitesten Umfange als Stellen, Haken und Schwingen unverwehrt ist.

Nach beiderseits genommenem Griffe und eingenommener vorher bestimmter Ausgangsstellung (entweder stehend, Fig. 1, knieend oder gemischt) beginnt der Kampf mit dem „Duffen", das heißt Ablauern der Vortheile für die Ausführung der vielen Ringekünste, von denen Schärer in seiner trefflichen Anleitung zum Schwingen, Bern 1864, 18 der hauptsächlichsten genau beschrieben hat, welche wir unsererseits jedoch nur ganz kurz vorführen können, den Lesern, welche näher auf die Sache eingehen möchten, es überlassend, bei Schärer an der Quelle unmittelbar zu schöpfen. — Ein Gang wird, ähnlich wie bei dem deutschen Ringen, dadurch entschieden, daß einer der Kämpfer auf den Rücken-, Nacken oder die Hinterbacken geworfen worden ist.


Fig. 1.

1. Der linke Hüftschwung (Kurzziehen). Kurz Anreißen des Gegners und rechts auf den Rücken werfen (ausleeren).

2. Der rechte Hüftschwung (Letz). Kurz Anreißen des Gegners und links über die rechte Hüfte werfen.

3. Der linke äußere Hakenschwung (Gammen). Kurzer Anzug, Schlag der rechten an die linke Ferse des Gegners; schneller und kräftiger Druck der rechten Schulter auf die linke des Gegners, und dieser wird rückwärts geworfen.

4. Der linke äußere Hakenschwung. Anzug. Rechtes Bein stellt sich (kreuzend) von außen um das rechte des Gegners, welcher

durch Druck mit der rechten Schulter nach links über das gestellte Bein geworfen wird.



Fig. 2.

5. Der linke innere Fußhakenschwung. Umschlingen von innen des linken Beines des Gegners mit dem rechten; Drehung rechts auf linkem Fuß und Fall Beider nach rechts, Fig. 2.

6. Der rechte innere Fußhakenschwung. Hier wird mit dem linken Bein das rechte des Gegners umschlungen, dann Drehung links auf rechtem Fuß und Fall Beider nach links.

7. Der Kniehebschwung. Heben des Gegners mit Ruck auf das rechte Knie, durch Stoß auf die linke Hüfte laden und mit dem linken oder rechten Hüftschwung (I) werfen.

8. Der Knieüberschwung (Kniestich). Dem mit geschlossenen Knieen zum Kniehebschwung anrückenden Gegner wird mit dem rechten Knie ein Schlag von außen auf das linke Knie (Stich ins Knie) versetzt und er nach rechts über das Knie gestürzt.

9. Das Kreisschwingen (Fleutischwung). Hoch Auflupfen, rechts im Kreise wirbeln und rechts hin auf den Rücken werfen des Gegners.

10. Der Kniekehlenschwung (Tätsch). Schlag oder Griff mit der rechten Hand in die linke Kniekehle (Fußschwung, wenn der Griff nach dem Fuß stattfindet) und Umstoßen des dadurch aus dem Gleichgewicht gebrachten Gegners zum Fall auf den Rücken.

11. Der Flankenschwung. Aus Kniestellung wird durch sprungartige Seitenbewegung dem Gegner die rechte Flanke abgewonnen und derselbe gezwungen, mit den Händen Stütz auf der Erde zu nehmen, Fig. 3. Dies sogenannte Abstechen ist indeß nur die Einleitung zu den 6 verschiedenen Arten des Flankenschwungs, die Schärer beschreibt und die mit Blitzesschnelle folgen müssen, um den Gegner vollständig zu besiegen: a. mit Griff in beide Wulste kopfüber oder seitüber werfen, b. mit Griff in den Gurt und Spalt aufheben und rechts auf den Rücken werfen, c. mit Griff nach linkem Arm und rechtem Oberschenkel links umwerfen, d. von hinten mit Griff nach rechtem Oberschenkel aufheben und kopfüber werfen, e. rechte Hand behält während des Abstechens Griff im Gurt, Griff nach rechtem Oberschenkel, wagerecht heben und um die Längenaxe drehend werfen, f. wie bei e beginnend, doch mit dem linken Hüftschwung endend.



Fig. 3.

12. Der Ueberschwung. Links den Gegner umschreitend und rechtes Bein kreuzweis hinter dessen rechtes Bein setzend, faßt man den-

selben gleichzeitig (den Ausgangsgriff verlassend) mit der rechten Hand am Gurt. Hieran anschließend 3 verschiedene Arten des Werfens: a) ähnlich wie 11 b, b. und c. im Falle es dem Gegner gelungen, den Angreifer zu lupfen, Umschlingen seines rechten Beines mit dem eignen rechten Bein und nach hierauf erfolgtem Abstellen gewandte Gelegenheits-Schwünge bei erneuertem Angriff.

13. und 14. Gegenschwünge des Ueberschwungs.

15. Der Armschwung (Bodenletz). Knieend, Ergreifen des rechten Ellenbogengelenkes mit Zug nach innen mit der linken Hand und Fassen und vom Boden Wegziehen des rechten Oberschenkels des Gegners mit der rechten Hand; Augenblicks rechts drehen und der Gegner liegt auf dem Rücken.

16. Der Nackenschwung (Ankenstich.) Sprung links in die rechte Flanke des Gegners, der den linken Griff verliert, während er durch Druck in den Nacken mit rechter und Heben am Wulst des rechten Beins mit linker Hand über seine linke Schulter geworfen wird, Fig. 4.



Fig. 4.

17. Der rechte Beinhebschwung. Anreißen und Umfassen des rechten Oberschenkels des Gegners, der dadurch gehoben wird, mit beiden Händen. Griff mit rechter Hand im Genick und im Schwung kopfüber werfen.

18. Der Hochschwung. Aufheben wie 17. Hand los und Griff in den linken Wulst des Gegners, im Stand Drehung links und Wurf des Gegners im weiten Schwunge nach rechts zu Boden. Fig. 5 zeigt diesen Meisterschwung, durch den s. Z. der auch dem Verfasser wohl bekannte Schwingerkönig Hans Ulrich Beer eine in dem Munde des Schweizervolkes forterbende Berühmtheit erlangt hat.



Fig. 5.

Versteht sich, daß die Ringerkünste und Schwingarten des Hosenlupfens bei der Anwendung vielfach ineinander übergehen, und daß es dagegen wieder ebenso viele Vertheidigungskünste gibt. Stehend, gebückt, knieend, ja liegend, besonders aber lupfend vom Boden und in wirbelndem Schwunge den hochgehobenen Gegner drehend, bewegt sich der Kampf. Wo auf den Ringstätten der Turnplätze das Schwingen in Aufnahme kömmt, führt die öftere Uebung von selbst zur Ausführung aller der Listen, Gegenlisten und Geschwünge, deren ausführliche Beschreibung kaum mehr als einen theoretischen Werth haben dürfte.

5. Kür-Ringen.

Wenn bei dem schulgemäßen wie freien Kür-Ringen, mit Ausnahme von Schlag, Stoß und Tritt, sowie aller gefährlicher und unanständiger Griffe, die größte Freiheit in der Wahl der Mittel zur Besiegung des Gegners gestattet ist, so trifft es deßhalb doch noch lange nicht der Vorwurf der Rohheit und Ungebundenheit. Im Gegentheile erheischt gerade es eine recht gründliche kunstgerechte Vorbereitung, wozu es die Elemente theils aus vernünftiger wissenschaftlicher Betrachtung des Gegenstandes, theils aus der vorhandenen Praxis in weitestem Sinne schöpft. Jakob Happel gebührt das Verdienst, in diesem Sinne Bahn gebrochen zu zu haben; sein Werk über das Freifechten, Leipzig 1865, gibt davon Zeugniß. Wenn aber schon in einer Schrift, die das Kür-Ringen als Specialität behandelt, die Beschreibung der unendlichen Zahl der möglichen Griffe und Gegengriffe, Listen und Gegenlisten u. s. w. kaum thunlich (oder auch nur praktisch nützlich) erscheint, wie viel weniger noch in dem knapp zugemessenen Rahmen eines allgemeinen Volks-Turnbuches. — Wir begnügen uns daher mit dem für die Praxis Nothwendigsten. Voran stellen wir demgemäß eine Reihe von Grundsätzen und Regeln, deren Kenntniß und richtige Anwendung in allen Fällen des Angriffs und der Vertheidigung sich erfolgreich bewähren wird.

1. Bevor man mit einem Gegner näher anbindet, forsche man durch Scheinbewegungen den Grad seiner Kampftüchtigkeit aus; überhaupt schätze man keinen Gegner gering.

2. Einen in Masse und Kraft überlegenen Gegner lasse man sich nicht fest auf den Leib rücken, sondern suche ihn durch List und Gewandtheit zu besiegen.

3. Einen leichten, schwächeren, dabei aber listigen und gewandten Gegner suche man zuvörderst fest zu packen, worauf bei baldiger Erschöpfung seiner Kraft der Fall nicht ausbleiben kann.

4. Durch Scheinangriffe (Finten) verberge man seine wahren Absichten bis zum günstigen Augenblicke.

5. Den Schwächeren und Kleineren greife man durch Griff um die Brust an, um ihn zu lupfen (vom Boden aufzuheben) und so zu stürzen.

6. Dem Stärkeren und Größeren falle man mit Gewandtheit in die Beine; ist das Untergestell nur aus dem Schwerpunkte verrückt, so stürzt auch der Oberbau.

7. Im Allgemeinen gehe man tief gegen den Gegner an und entziehe ihm jede Gelegenheit zu günstigen Griffen nach Armen und Beinen.

8. Auch nach genommenem Griff und Brust gegen Brust mit dem Gegner halte man sich tief.

9. Der Stand sei eine ziemlich starke Schrägschrittstellung; je breiter die Standfläche, desto sicherer der Stand.

10. Bei dem Angriffe von 2 oder mehr Gegnern suche man sich den Rücken zu decken oder durch Behendigkeit Einen nach dem Anderen unschädlich zu machen.

Ein nach obigen Grundsätzen gut eingeturnter Ringer wird auch nicht verlegen sein, wenn es sich in ernstlichem Streite um Faust- und Fußkampf handelt.

Mit Bezug auf das bereits in den voran gegangenen Abschnitten Gegebene folgt nunmehr eine gedrängte Zusammenstellung derjenigen Angriffsmittel, welche bei dem Kür-Ringen hauptsächlich in Betracht kommen, unter erläuternder Hinzufügung darauf bezüglicher Gänge, wozu die Abbildungen aus der englischen Bearbeitung dieses Volksturnbuches (E. G. Ravenstein's and John Huley's handbook of Gymnastics and Athletics. London 1867.) entnommen sind. Das dort beschriebene Cumberland-Ringen sowohl, wie das von Schweizer auf dem Londoner Turnplatz mit so schönem Erfolg eingeführte Loose Wrestling (Frei-Ringen) ist mit dem, was in vorliegendem Werke allgemein als Kür-Ringen aufgefaßt ist, so nahe verwandt, daß eine besondere, getrennte Betrachtung dieser beiden Ringarten entbehrlich schien.

1. Ring-Auslage (Ausgangsstellung). Diese stimmt mit derjenigen überein, welche beim Schulringen beschrieben und dort Fig. 1 und 2 abgebildet ist. Daß es jedoch unverwehrt ist, in beliebiger anderweiter Ausgangsstellung den Angriff abzuwarten oder zu machen, z. B. knieend, wie wir dieß ja schon bei dem Schwingen gesehen haben, ist selbstverständlich.


Fig. 2.


Fig. 1.

2. Griff. Zu dem halben und ganzen Griff des Schulringens (s. daselbst Fig. 3 und 4) tritt zunächst noch der bei dem Schwingen, Fig. 1, abgebildete Schwingergriff, sofern die Bekleidung des Gegners Anhaltepunkte dafür bietet. Den Griff (the Hold) der Cumberländer zeigt Fig. 1, den Griff der Schweizer'schen Schule Fig. 2. — Irgend welche dieser Griff-Ausgangsstellungen kann für den Beginn eines Ganges übereinkunftsmäßig gewählt, es kann aber auch, und mehr dem Wesen des Kür-Ringens entsprechend, die Wahl frei gelassen werden. Es gilt sodann, sich den vortheilhaftesten Griff zu erkämpfen.

3. Heben und Werfen (Knicken). Das Heben des Gegners, in der Absicht ihn zu werfen, gewinnt bei dem Kür-Ringen durch die Gestattung der Griffe nach Armen und besonders nach den Beinen eine vermehrte Bedeutung. Wie schon in einfachster Weise ein kräftiger Ringer seinen Gegner heben und im Kreise schwingend zu Fall bringen kann,

zeigt Fig. 3 (der Buttock der Cumberländer); bei Fig. 4 (Cross-Buttock mit Rückengriff), 5 (Cross-Buttock mit Nackengriff) und 6 (Schulterwurf) gestaltet sich das Heben zu einem „Aufladen", wie die Schweizer sagen würden, worauf dann das „Ausleeren" nicht lange auf sich warten läßt. Bei gehöriger Raschheit des Angriffs mag auch ein Heben



Fig. 3.



Fig. 4.



Fig. 5.

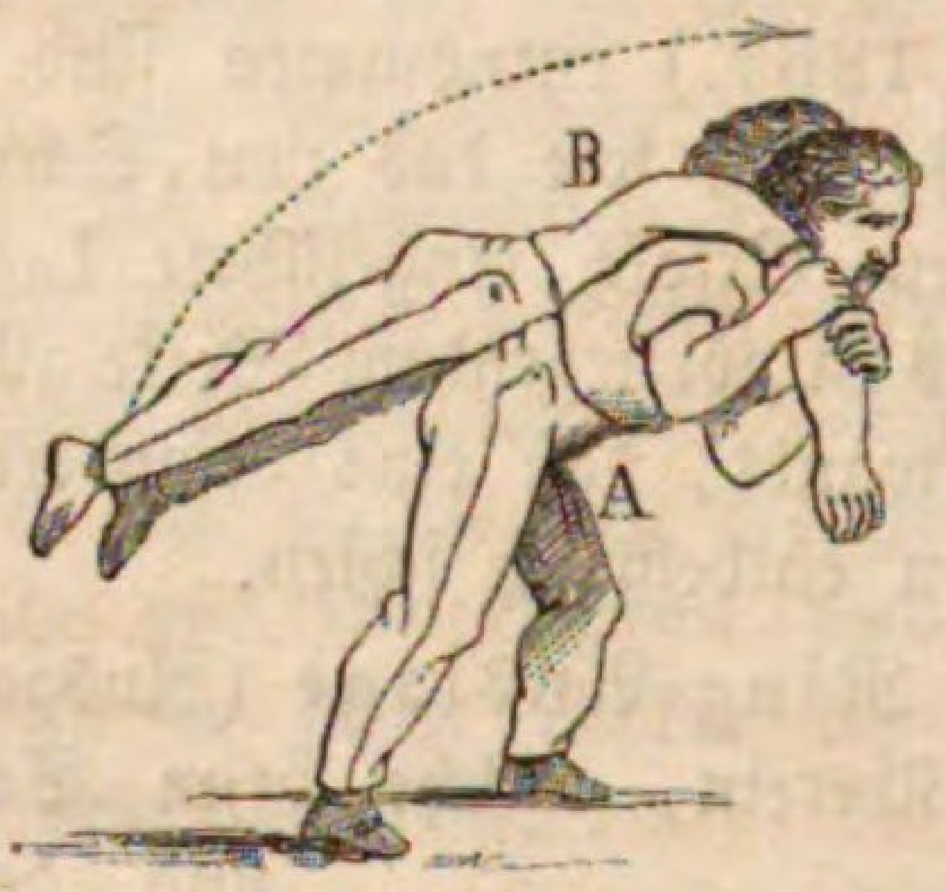


Fig. 6.

und Werfen gelingen, wie es Fig. 7 zeigt. — Eine zweckmäßige Ringvorübung ist das Heben eines durch Schlaffhalten und Einziehen des Rückens Widerstand leistenden Gegners, wobei gesiegt ist, wenn dessen beide Füße gleichzeitig vom Boden gelupft sind.

4. Das Beinstellen (das Werfen über das Bein, Tripping up der Engländer). Dasselbe geschieht in mehrfacher Weise, läuft aber immer darauf hinaus, daß man das eigene Bein so hinter das betreffende Bein des Gegners stellt, daß er, unter entsprechendem Nachschub, darüber hin



Fig. 7.



Fig. 8.



Fig. 9.



Fig. 10.

zum Sturz gebracht werden kann. Im gewöhnlichen Leben verbindet sich mit dem Beinstellen der Begriff einer falschen Hinterlist. Bei offener Ringekür trifft dieß nicht zu. Auch ist es hier nicht sowohl das Stellen des Beines, als vielmehr das Werfen des Gegners über dasselbe, wobei das ganze Bein bis zur Hüfte mit in Betracht zu ziehen ist, die Hauptsache. Beispiele dieser Kampfweise geben Fig. 8, 9 und 10.

5. Das Beinschlagen (der Haken, Lock der Engländer) geschieht ähnlich wie das Beinstellen, jedoch nicht sowohl als Schritt wie jenes, sondern als ein Schlag wider des Gegners Wade, Kniegelenk oder


Fig. 11.


Fig. 12.


Fig. 13.

Schenkel und zwar, je nach Umständen von außen, Fig. 11 (hank oder back-heel der Engländer), von innen (zwischen den Beinen durch), Fig. 12 (back-hank), und kreuzschlagend. Selbst nach geschehenem Heben des Gegners kann es zu dessen vollständiger Besiegung noch wirksam angewendet werden, wie Fig. 13 (the left leg Hipe) zeigt.

6. Das Beinschlingen geht aus dem Beinschlagen in der Art hervor, daß das angehakte Bein des Gegners gleichzeitig mit dem Unterschenkel und Fußgelenk umschlungen wird, was allerdings mit Blitzesschnelle und zu gelegener Zeit geschehen muß, um darüber nicht selbst zu Fall zu kommen. Fig. 14 (the left leg stroke) gibt hiervon ein Beispiel. Vergleiche auch in dem Abschnitte Schwingen Fig. 2, wo sich der ganz besonders auf dem Beinschlingen beruhende Fußhakensprung abgebildet findet.


Fig. 14.

7. Beingreifen (Laying hold of the legs der Engländer). Griffe mit den Händen nach des Gegners Bein, wodurch in Verbindung mit einem raschen unvermutheten Drucke wider dessen Brust oder Arme sein Fall herbei geführt wird. Siehe als Beispiel Fig. 15.


Fig. 15.

8. Arm- und Handgreifen. Bei dem Schul-Ringen sind Griffe nach den Armen und Händen des Gegners nur in sofern gestattet, als solche geeignet sind, zur Abgewinnung des Griffes Blöße zu verschaffen.



Fig. 16.



Fig. 17.

Das Kür-Ringen geht auch hierin weiter, indem es sich der bemächtigten Arme des Gegners als Hebel bedient, um ihn aufzuladen (vergl. Fig. 16 den Beginn und weiter oben Fig. 6 den Fortgang eines Schulterwurfes) über das Bein zu werfen, wie in Fig. 17 geschieht, u. s. w.

9. Griff über den Nacken. Auch dieser von pedantischen Ringern der spezifisch-deutschen Schule lange verpönte Griff hat vor den Kür-Ringern mit Recht Gnade gefunden, ja ist sogar als Kampf-Ausgangsstellung empfohlen worden (vergl. oben bei 2 die Fig. 2). Ein Beispiel seiner Anwendung gibt Fig. 18 (the head „in chancery") wo er den Uebergang zum Cross-Buttock (Fig. 4) bildet.



Fig. 18.

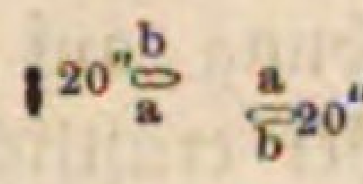
Die Verwendung der Elemente des unter obigen 9 Nummern gegebenen Stoffes auf dem Turnplatze nach Maßgabe der in dem einleitenden Abschnitte 3 vom Ringen in engerem Sinne gegebenen Anleitung wird dem Lehrer und Vorturner nicht schwer werden, welcher die Wichtigkeit des Ringens erkannt und ihm in Theorie und Praxis eine etwas eingehendere Aufmerksamkeit erwiesen hat, als es gewöhnlich zu geschehen pflegt.

6. Boxen (England).

Zweck und Ziel des Boxens ist, den Gegner durch Stoß und Schlag mit geballter Faust zu bekämpfen. Im Hinblick auf die zeitweilig in England bis auf's Blut, ja auf's Leben stattfindenden Wett-Boxereien ist diese Kunst in üblen Ruf gekommen. Gleichwohl schließt sie so viele der Wehrbarkeit des Mannes dienende Elemente in sich, daß wir uns gedrungen fühlen, für ihre Einführung bei den deutschen Männer-Turnvereinen nachstehend einige Andeutungen zu geben. Ausführlicheres lese man nach in E. G. Ravenstein's and John Huley's handbook of Gymnastics and Athletics, in Band IX der Jahrbücher der d. Turnkunst, wo H. O. Kluge eine gute Anleitung gibt, und endlich bei Happel, das Frei-Fechten. Beide letztere Autoren irren jedoch darin und weichen von der in England bewährten Praxis ab, wenn sie für das Schul-

boxen die unbedeckte Hand oder wie Kluge für das Kürboxen gewöhnliche Fechtstulpen für ausreichend halten. Vielmehr müssen die Stöße und Schläge gleich anfänglich mit geballter Faust geübt und mit ziemlicher Wucht gegeben werden, will man anders sich nicht verwöhnen.

1. Ausstattung. Sobald die vorbereitenden Stellungs- und Schulübungen vorüber sind, bedarf es theils zum Schutze der Arme und Hände, hauptsächlich aber um die Stöße und Schläge ungefährlich zu machen, besonderer Handschuhe, welche dick gepolstert, als Ballen die ganze Faust umschließen. Als weiteres Schutzmittel bei ernstlicheren Gängen empfiehlt sich sodann ein Brustwams, der dem Fechtboden zu entleihen ist, und wenn man will auch eine Kopfmaske.

2. Vor-Auslage. Stellung der Gegner wie neben 

a = innere (Brust-), b = äußere (Rücken-) Seite; Knie leicht gebogen, Schwerpunkt auf beide Beine vertheilt, Arme vor, wobei der linke etwas weiter und höher, Ellenbogen einwärts gedreht der Brust genähert; dabei in beständig leichtem Spiel der Arme, wodurch dieselben gleich sehr zum Angriff geschmeidig erhalten werden, wie andererseits diese Bewegung dazu dient, den Angriffsplan zu verbergen. Die Finger fest geschlossen, Daumen außen übergelegt. Fig. 1 zeigt die Auslage links, als die gewöhnliche, doch ist gleichmäßig auch die Auslage rechts zu üben.



Fig. 1.

3. Ortsveränderung durch Vorschreiten und Rückschreiten, a. mit Nachstellen, b. mit Vorbeistellen, c. mit Vorbeispringen, sowie durch Vor-, Rück-, Seit- 2c. Springen und Wechsel der Stellung durch Gangdrehen rückwärts und vorwärts (vergl. S. 142), wobei jedoch stets die sonstige für die Auslage angeordnete Haltung beizubehalten ist.

4. Stellungsveränderung an Ort im Sprung z. B. aus Auslage links in Auslage rechts durch halbe Drehung im Sprung links und so umgekehrt.

5. Ausfall. Siehe Fig. 2. Der Lehrer wird nicht unterlassen, die Uebungen 2—5 als Gemeinübung einzeln und in entsprechender Verbindung unter einander anzuordnen.

6. Stöße (blows) und Schläge (round blows, Wurfstöße). Erstere in gerader Linie, letztere im Bogen auf den Gegner. Die Engländer unterscheiden noch Stichstöße (choppers), die nach geschehener Deckung durch den linken Arm mit dem rechten stichartig auf das Nasenbein des Gegners geführt werden. Stöße wie Schläge werden gleicherweise mit dem Vorarm (wie Fig. 2 es darstellt) wie mit dem Rückarm geführt, so doch, daß dieser mehr für



Fig. 2.

erstere, jener mehr für letztere benützt wird. Sie werden mit Neulingen zuerst in die Luft oder nach einem frei aufgehängten Ball oder Sack (siehe auch unter vermischten Kampfübungen, 8), dann mit loser unbedeckter Hand schulmäßig auf einen Gegner, und endlich mit durch Vorhandschuhe verwahrter Faust in schul- und kürmäßigen Gängen einzelner Paare geübt. Man unterscheidet innere und äußere, obere und untere Stöße und Schläge, die dann wieder je nach dem Leibestheil (Kopf, Brust, Arm, Seite, Bauch, Rücken, Schulter und Hüfte), auf welchen sie gerichtet sind, eingetheilt und benannt werden können. Die Beschreibung aller der hiernach möglichen Stoß- und Schlagarten würde sowohl hier zu weit führen, als auch ihre vollständige Durchübung auf den meisten Turnplätzen als unpraktisch befunden werden. Bei ernstlichem Nachdenken und Versuchen wird ein geschickter Vorturner schon bald das Brauchbare heraus zu finden wissen. Als Grundsatz gilt: rasch, correct und auf dem kürzesten Weg zu stoßen; so wie beim Fechten unterscheidet man hier Anstöße (womit man den Angriff beginnt), Nachstöße (nach geglückter Deckung zu führen), Vorstöße (rasch vor einem vom Gegner beabsichtigten Stoß zu geben), Mitstöße (die gleichzeitig mit des Gegners Stoß erfolgen), Gegenstöße und Schläge (welche mehr als Deckung gegen des Angreifers Stöße geführt werden, denn als Angriff), Scheinstöße (zur Verlockung des Gegners zu Blößen) und Doppelstöße (rasch aufeinander folgende Stöße).

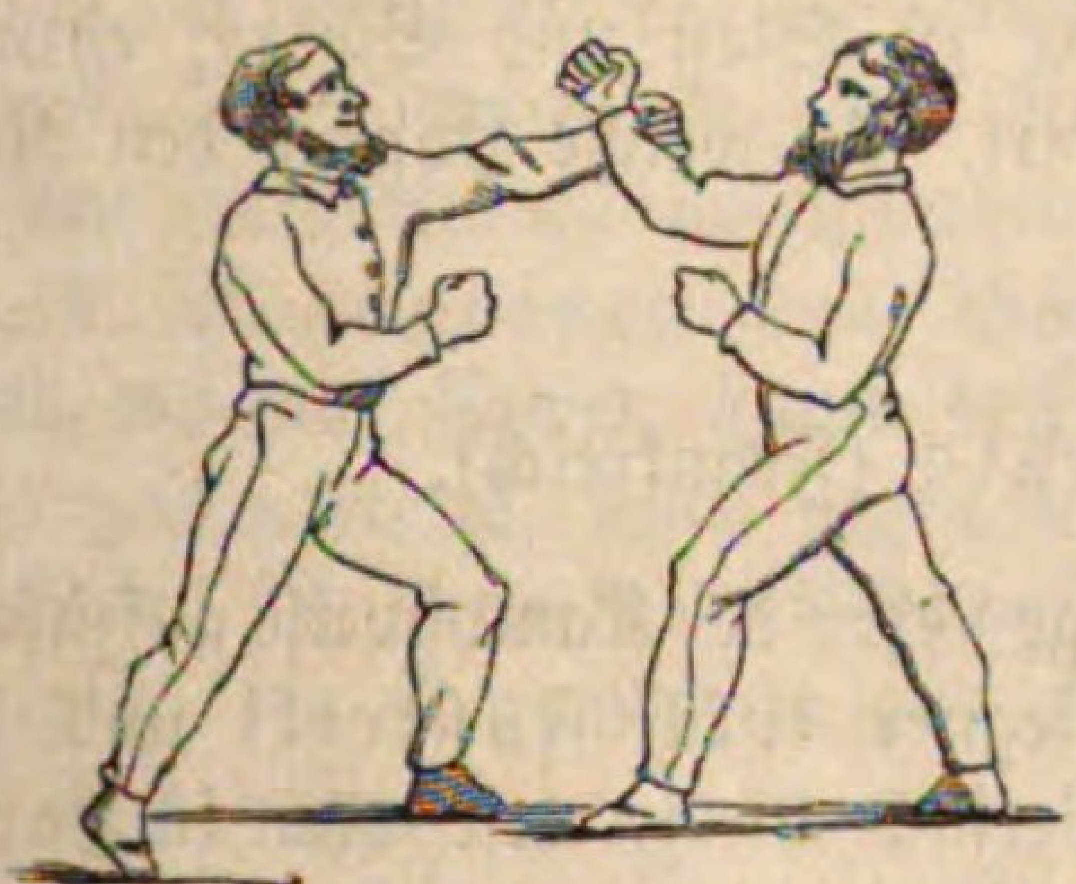
7. Treffpunkte. Bei ernstlichem Faustkampfe unter Boxern von Profession, so wie in der Nothwehr, wo es vor Allem darauf ankommt, den Gegner unschädlich zu machen, gelten diejenigen Treffpunkte als die vorzüglichsten, welche am sichersten zu diesem Ziele führen. Es sind dieß: a. der Stoß unter das Ohr, welcher Gefühllosigkeit verursacht und manchmal Blut aus Nase, Mund und Ohren ergießen macht, b. der Stoß zwischen die Augenbrauen, welcher vorübergehende Blindheit bewirkt, und endlich c. der Stoß auf die Magengegend (the „mark") als der gefährlichste. Das friedliche Kür-Boxen schließt natürlich alles Dergleichen aus und beschränkt sich auf solche Körpertheile, nach welchen, besonders wenn dieß mit verwahrter Faust geschieht, ohne ernstliche Verletzung unbedenklich geboxt werden kann. Dieß ist der Rumpf von den Schultern abwärts bis zu der Herzgrube, auch die Arme können dabei nicht umgangen werden. Kopf und Bauch sind zu verschonen.

8. Blößen. Dieß sind diejenigen Körpertheile des Gegners, welche durch die vorgehaltenen Arme nicht gedeckt sind u. daher geeignete Treffpunkte bieten. Durch Scheinbewegungen und Scheinstöße (Finten) lockt man dem Gegner solche Blößen ab, die dann schnell zur Entscheidung eines Ganges zu benützen sind. Je nachdem man den Vorarm aus der Auslage (s. oben bei 2) mehr links, rechts, nach unten oder oben entfernt, gibt man innere, äußere, obere oder untere Blöße. Auf solche bei dem Unterricht freiwillig zu gebenden Blößen läßt man

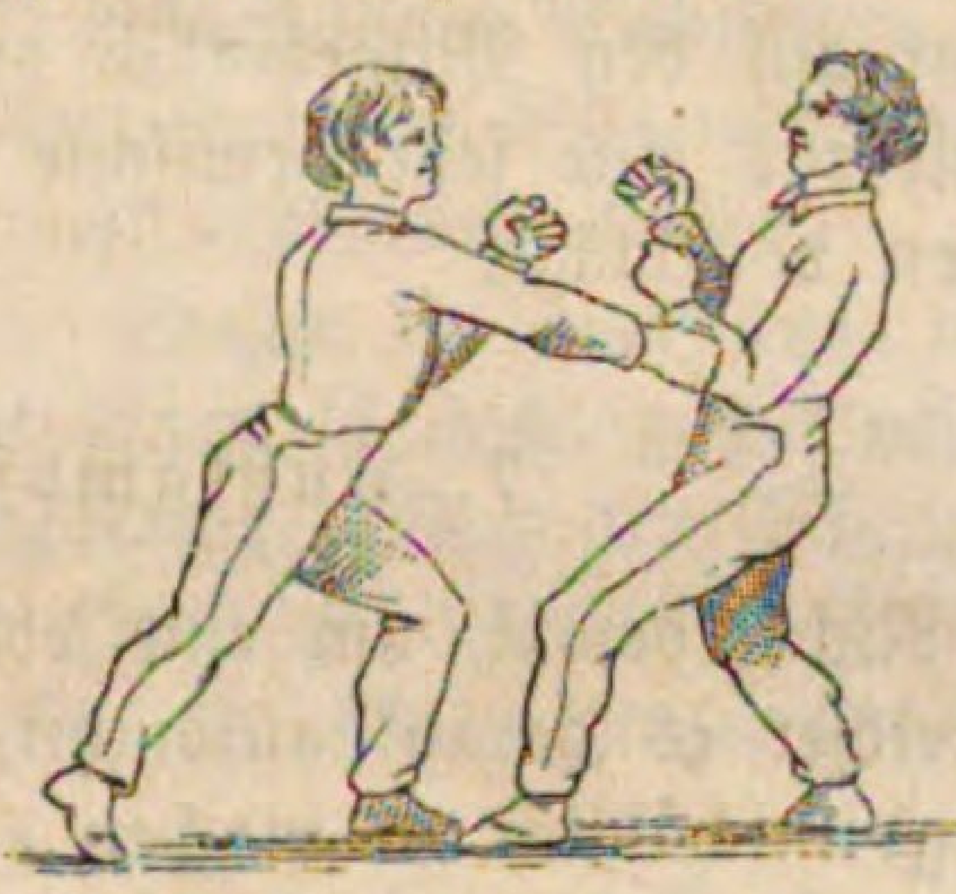
den Schüler alle unter 6 angegebenen Stöße einüben, worauf man zu der Lehre von den

9. Deckungen schreitet, das heißt der Kunst, beabsichtigte Stöße und Schläge wirkungslos zu machen, sich gegen sie zu decken. Dieß geschieht

a. durch Ableiten und Auffangen (parrying, Pariren, Decken in engerem Sinne) in der Weise, daß man den stoßenden Arm des Gegners theils mit dem Vor-, theils mit dem Rückarm je nach Umständen zur Seite nach innen oder außen, oder nach oben oder unten



A Fig. 3. B



A Fig. 4. B

schiebt beziehungsweise schlägt, den schlagenden Arm aber auffängt; Fig. 3 zeigt, wie B sich gegen den äußeren Kopfstoß A's deckt.

b. Durch Aufhalten (stopping), indem man dem Stoß die Außenseite des Armes, jedoch nicht plötzlich („dead stop"), sondern nachgebend die Kraft desselben brechend, entgegen wirft; Fig. 4 zeigt, wie B sich auf diese Weise gegen A's Magenstoß deckt.

c. Durch Ausweichen, indem man seitwärts oder rückwärts schreitet oder springt, oder indem man sich durch schnelles Niederbücken und sonst geschickte Wendungen dem Angriffe des Gegners entzieht.

d. Durch Vorstoß, so zwar, daß man des Gegners Stoß seinerseits durch einen geeigneten Stoß zuvor kömmt.

e. Durch Wehrlosmachung, indem man sich der Arme des Gegners bemächtigt.

Nach gelungener Deckung nimmt man sofort wieder Stellung zur Vor-Auslage oder man stößt flink nach.

10. Nachstöße (vergl. 6). Dergleichen erfolgen am wirksamsten nach einer durch den einen, z. B. linken Arm ausgeführten Deckung mit dem andern, z. B. rechten Arm; aber auch nach geschehenem Ausweichen, z. B. A stößt mit dem linken Arm nach B's Wange, B deckt sich mit rechtem Arm und gibt mit dem linken Arm einen Nachstoß. A stößt mit dem linken Arm nach B's Kopf, B zieht den Kopf zurück und gibt mit linkem Arm Nachstoß.

11. Finten sind ihrem Wesen nach bereits oben bei 8 beschrieben. Ihre Zahl ist im Verhältniß der vielen Angriffsmöglichkeiten bei dem

Faustkampfe eine äußerst große. Man wird gut thun, sie an wenigen Hauptstößen zu üben, im Ernstkampfe aber nur mit Vorsicht anzuwenden.

12. Handgemeng und Nahekampf sind der Natur des Faustkampfes in der Form des Kürboxens (Sparring) zwar fremd, dürfen im Ernstkampfe (Fighting) jedoch nicht außer Acht bleiben. Der Boxer wird dann mit der einen Hand seinen Gegner zu greifen suchen, um ihn mit der frei bleibenden Faust zu bearbeiten; oder er rückt ihm ganz auf den Leib, faßt Griff und geht zum Ringen über. Dies weiter ausgedehnt auf den Mitgebrauch der Beine zu Stoß und Schlag, entwickelt sich hieraus eine sehr gemischte Kampfart, für welche Happel den Namen Rutzen vorschlägt.

7. Fußkampf, Savate (Frankreich).

Nicht sowohl, um eine vollständige Lehre der Kampfweise aufzustellen, bei welcher es darauf ankommt, den Gegner durch Fußtritt und Fußschlag unschädlich zu machen (einen Versuch hierzu lese man in Happel's Freifechten nach), sondern der Vollständigkeit wegen, und weil in der That der Gebrauch der Beine in ernstlichem Handgemenge zuweilen nützliche Dienste leistet, mag dem Fußkampfe hier eine kurze Betrachtung gewidmet sein.

Leichte Fußbekleidung (savates in Frankreich, wo diese Kampfweise noch volksthümlich ist, und woher sie auch den Namen „la Savate" erhalten hat) bildet die einzige Ausstattung der Gegner. Auf 2—3 Schritte Abstand nehmen dieselben mit vorgestreckten Armen und Fingern (die niemals zur Faust geballt werden dürfen) Ausgangsstellung. Es gilt nun, des Gegners Körper oder Beine mit geschicktem Fußtritt zu treffen, oder durch Griff nach seinen Füßen und Beinen ihn umzuwerfen, womit ein Gang beendigt ist. Man deckt sich gegen solchen Angriff durch gewandtes Ausweichen, zur Seite schlagen des Beines des Angreifers, Erfassen und Heben des ersteren, um dadurch ihn seinerseits zum Falle zu bringen. Ueberhaupt bedient man sich auch im Fußkampfe aller der Listen und Finten, wie sie das Ringen, Schwingen und Boxen im Allgemeinen mit sich bringt. Am wirksamsten ist der Tritt rückwärts (nach vorgängiger schneller ½ Drehung) nach dem Gegner, gefährlich der Tritt in die Magengegend, wodurch bei ernstlicher Nothwehr der Gegner mindestens momentan kampfunfähig wird.

In Frankreich verbindet man mit der Savate den Schlag mit der Hand nach dem Kopfe oder sonstigen Körpertheilen. Das Abgewinnen des Schlages, wie es unter 7 bei den vermischten Kampfübungen beschrieben ist, würde hierfür die geeignetste Vorübung sein. Dadurch erhält der reine Fußkampf (chausson) allerdings eine seiner Benennung nicht mehr streng entsprechende Ausdehnung.

8. Vermischte Kampfübungen.

1. Das Knicken der Handgelenke.

2. Schmitzen. Ein wechselweises Aufeinanderschlagen der gestreckten Mittel- und Zeigefinger.

3. Knöchen. Faust gegen Faust auf einem Tische bei gestrecktem Arme und Fortschieben des Gegners; auch Schlag um Schlag auf die dargehaltene Knöchelseite der Faust, rechts gegen rechts, links gegen links.

4. Armbeugen des gestreckten Armes im Ellenbogengelenk.

5. Armstürzen an einem Tisch mit aufgestützten Ellenbogen.

6. Armschlaffen. Ein Auseinanderziehen der bis zur Berührung mit den Fingerspitzen gekrümmten, wagerecht erhobenen Arme.

7. Abgewinnen des Schlages. Sieger ist, wer den Gegner irgend wo mit flacher Hand trifft, ohne einen Nachschlag zu erhalten; rechts gegen rechts, links gegen links, beidarmig. Nur der Schlag nach dem Leibe ist verboten; Schlag auf die Hand zählt nicht. Eine ganz vorzüglich die Gewandtheit und Behendigkeit im Sprunge übende Ring- oder Fechtweise.

8. Kampf gegen den Sack. Dazu dient ein mit Sand gefüllter, 100 bis 200 Pfund schwerer, am Klettergerüste oder sonst aufgehängter, 2 bis 3 Fuß frei über dem Boden schwebender Sack. Derselbe wird umfaßt, eine anfänglich geringe, dann immer größere Strecke zurückgezogen und dann losgelassen, worauf er in Pendelschwung geräth. Der dem Sacke entgegenstehende Turner hat ihm nun bis zu einer vorher zu bestimmenden und allmälig immer weiter über den Mittelpunkt (Senkelpunkt) hinauszurückenden Standlinie entgegenzutreten, um ihn dortselbst in seinem Rückschwunge aufzuhalten. Man begreift, daß je nach dem Gewichte des Sackes, dem Halbmesser des Schwingungsbogens und der Länge des letzteren diese, schon bei den Römern betriebene Uebung auf einen hohen Grad von Anstrengung gesteigert werden kann; ja, daß sie unbedachtsam und ohne allmälige Stufenfolge betrieben, gefährlich ist. Dennoch möchten wir sie den Turnern um so mehr empfehlen, da die Vorrichtung dazu leicht zu beschaffen ist, auch der Sandsack außerdem noch eine ganz zweckmäßige Vermehrung des Hebezeuges abgibt.

9. Hinkkampf. Ueberall ausführbar, wo nur ebener, nicht zu harter Boden ist, und deßhalb für das Volksturnen um so mehr geeignet, als derselbe bei richtiger Anordnung zu einer Gemeinübung nicht nur den Theilnehmern, sondern auch den Zuschauern vielen Reiz gewährt. Gehen wir deßhalb auf solche Anordnung etwas näher ein. Theilung der Schaar nach Wahl in möglichst gleich starke Gegner. Aufstellung der zwei Reihen Stirn gegen Stirn auf 8 bis 16 Schritte Abstand, so daß die je zuerst Gewählten der Reihe nach Gegner-Paare bilden. Oeffnen der Reihen von der Mitte aus mit Handfassen auf 2 Armlängen. Verkündigung der Kampfordnung und Schein-Hinkkampf der Führer als

Vorbild. Es ist hier namentlich zu sagen, daß es gelte selbst hinkend den hinkenden Gegner zum Auftreten zu zwingen, jedoch ohne Greifen, Ziehen u. s. w., sondern nur durch Stöße mit den auf der Brust wohl verschränkten Armen und geschicktes Ausweichen; daß Stöße nach dem Gesichte zu vermeiden seien; daß mit dem Hinkbeine nicht gewechselt werden dürfe, und daß ehrlich sofort der Kampf zu beenden und die Niederlage zu gestehen sei, sobald der hinkfreie Fuß den Boden berührt habe. Hierauf Befehle: a. Verschränkt die Arme auf der Brust — Eins! b. Linkes Bein hebt — auf! c. An Ort hinken auf rechtem Beine — hinkt! d. In Grundstellung stellt — Euch! e. — h. wie a. — d. mit linkem Beine, dann i. — m. wie a. — d. jedoch mit Drehen links auf rechtem Beine an Ort hinkend und n. — q. mit Drehen rechts auf linkem Beine hinkend. Durch dieses Vorspiel wird der Kampf eingeleitet, und es haben Lehrer und Vorturner hierbei Gelegenheit, Fehler in Haltung und Ausführung, Fig. 8, noch rechtzeitig zu verbessern, ehe dadurch die weitere Kampfübung gestört wird. Zu dieser wird durch den Ruf: Gleichzeitiger Hinkkampf je der bestimmten Gegner-Paare auf rechtem Beine — los! aufgefordert, worauf Alle zugleich gegen einander los hinken. Hat ein Paar den Kampf beendet, so treten die Betreffenden in die ursprüngliche Aufstellung in den Reihen zurück und so fort, bis kein kämpfendes Paar mehr auf dem Platze ist, worauf durch Abzählen der errungenen Siege leicht zu entscheiden ist, welche Reihe den Preis davon getragen hat. — Ganz in derselben Weise erfolgt sodann der gleichzeitige Hinkkampf der je bestimmten Gegner-Paare auf linkem Beine. — Damit wird die Mannschaft vielleicht etwas ermüdet sein; das darf aber nicht hindern, nunmehr zum Schlusse noch einen Kür-Hinkkampf der beiden Reihen anzuordnen, wobei nicht Jeder auf einen bestimmten Gegner beschränkt ist, sondern wo Jeder sich nach Gefallen seinen Gegner aufsucht, wo auch Mehrere sich zur Bekämpfung eines starken gefährlichen Gegners vereinigen können, wo in den beiderseitigen Malen der Parteien Angriffs- und Vertheidigungspläne verabredet werden können, und wobei endlich der Kampf entschieden ist, wenn von der einen Partei Alle niedergetreten haben. Dabei ist zur Einhaltung der Ordnung nothwendig, daß jeder „tod" Gehinkte sofort ganz bei Seite tritt, daß ehrlich zu Werke gegangen werde (etwaige zweifelhafte Fälle entscheidet ein unbetheiligter Spielordner), und daß die Parteien durch ein äußeres Abzeichen kenntlich gemacht seien; etwa die eine mit, die andere ohne Mützen, Jacken oder Armbinde. — Noch kann der Hinkkampf auf manche andere Art geordnet werden, z. B. mit Handfassen und Ziehen und Schieben, was jedoch Alles einer näheren Beschreibung nicht bedarf, vielmehr dem denkenden Turner Stoff zu eigenen Erfindungen bieten mag.


Fig. 8.

10. Das Ringen im Grüblein (nach Fabian von Auerswald's Ringerkunst, 1539 Wittenberg, von Lion in der Deutschen Turnzeitung 1861 Nr. 27 beschrieben) ist insofern auch ein Hinkkampf, als von zwei Gegnern der Eine verpflichtet ist, einen Fuß beständig in einer kleinen Vertiefung des Bodens (wohl auch innerhalb eines kleinen auf die Diele gezeichneten Kreises) zu behalten, während ihm der Andere hinkend zu Leibe geht. Der Erste hat das Spiel verloren, sobald er den Fuß aus der Grube stellt; der Zweite, wenn er sich gezwungen sieht, mit dem hinkfreien Fuße nieder zu treten. Uebrigens findet keine Beschränkung der Bewegungen und — von Unziemlichem abgesehen — der Griffe statt; insbesondere kömmt auch Stellen und Häkeln der Beine vielfach in Anwendung. Lion gibt nun eine Anzahl von Fällen, wie sie in diesem Kampfe vorkommen können, durch Bilder aus Auerswald erläutert. Wir dürfen jedoch den Lesern selbst überlassen, durch unmittelbaren praktischen Versuch jene anziehende Ringweise als ohne Zweifel sehr nützliche Uebung zur Darstellung zu bringen.

11. Der Kampf um den Platz. So mag am besten eine Art des in Ost-Asien (Japan) üblichen Ringens benannt werden, bei welcher es darauf ankommt, zunächst durch Anlauf, Schub und Druck — und wenn dies Mittel nicht reicht — durch Griff in freier Kür des Schwingens und Ringens den Gegner über die Grenze eines vorher bestimmten Raumes zu drängen oder zu werfen. Die Japanesen richten hierfür eine Bühne her, kreisförmig c. 20′ im Durchmesser, 2′ über dem Boden, mit Stroh und Sand bedeckt und nach dem Rande etwas abschüssig. Asiatischer Sitte gemäß bilden die japanesischen Athleten (Soumos genannt) eine besondere, in Ansehen stehende Kaste mit ihren Champions, und ihrem zu Jeddo residirenden Ringerkönig.

12. Abringen von Stäben, Kugeln und dergleichen. Das bewährteste Geräth hierzu ist der kurze Ringstab (siehe Turnplatz und Geräthe). Zur Vorübung werden zwei Turnerreihen nach Kraft gleich getheilt; eine derselben erhält Stäbe zur Vertheidigung, das heißt zum Festhalten, die andere hat jene Stäbe zur erobern. Dabei bestehen folgende Regeln: a. der Stab muß frei und offen getragen werden und darf nicht in die Kleider versteckt werden, b. Stoßen und Schlagen mit dem Stabe ist nicht gestattet, c. wer sich den Stab entwinden oder entreißen läßt, ist besiegt, d. dagegen gelten die sonst beim Frei-Ringen üblichen Gesetze, doch so, daß auch der zu Boden geworfene Gegner nicht eher als besiegt gilt, bis er seinen Stab verloren hat. Nachdem diese Regeln verkündet, wird der Angriff angeordnet, und es ergeben sich sodann folgende Fälle zur Uebung: a. Entringen des in der linken Hand gehaltenen Stabes, b. desgleichen in der rechten Hand, c. desgleichen des nach Belieben rechts und links oder mit beiden Händen gehaltenen Stabes, d. Entringen des Stabes, wenn Angreifer wie Vertheidiger mit Stäben versehen sind, woraus

Der Kampf um den Stab

entsteht, der als eine sehr brauchbare Wehrturnübung schon eine nähere Beschreibung verdient.

Ein abgegrenzter Raum (der freie Turnplatz ꝛc.) dient als Kampfplatz. Wer über dessen Gränze hinaus getrieben wird, gilt für besiegt; desgleichen Jeder, welchem sein Stab nach den obigen Regeln entrissen worden ist. Zur Ablieferung der eroberten Stäbe wird ein Mal bestimmt, wohin auch die besiegten, nunmehr als „tod“ und theilnahmlos am weiteren Kampfe erklärten Streiter ihren Siegern zu folgen haben. Letztere sind auf ihrem Wege dahin unverletzlich und bezeichnen diese ihre Eigenschaft durch Aufheben der zwei Stäbe, in deren Besitz sie sind. Nach Ablieferung ihres Gefangenen, nebst dem eroberten Stabe, kehren sie in den Kampf zurück. Am Male steht der unparteiische Ordner, um etwaige Streitigkeiten zu schlichten, die Zeichen zum Beginne und Schlusse des Kampfes zu geben und nach jedem Gange die Zahl der „Toden“ jeder Partei zu verkünden. Es versteht sich von selbst, daß zum Kennzeichen die eine Partei schwarze, die andere weiße Stäbe erhält. — Zu noch besserem Verständnisse mag nunmehr noch die Beschreibung des ganzen Verlaufes eines solchen Kampfspieles folgen. Die Parteien werden getheilt, mit Stäben versehen und begeben sich auf ihre am Ende des Kampfplatzes befindlichen Sammelplätze. Dort wählen sie ihre Führer und besprechen sich über Angriff und Vertheidigung. Nochmals verkündet der Ordner von dem mitten zwischen jenen Sammelplätzen zur Seite des Kampfplatzes wo möglich erhöht liegenden Male aus die Ring-Gesetze und gibt dann das Zeichen zum ersten Angriff. Hierauf allgemeines Kampfgewühl; hier der Schwächere auf der Flucht vor dem Stärkeren, dort mehrere Schwächere im Bunde dem Stärkeren widerstehend, hier ein Massen-, dort ein Einzelkampf, hier ein Gegner über die Gränze getrieben und entwaffnet, dort Besiegte nach dem Male geführt. Nach einer voraus bestimmten Frist von etwa 2 bis höchstens 5 Minuten folgt das Zeichen zum Stillstand. Die streitenden Parteien ziehen sich auf ihre Sammelplätze zurück, am Male vergleicht der Ordner die eingelieferten Stäbe mit den eingetroffenen „Toden“, und es wird die Zahl der letzteren ausgerufen. Gibt es nun keinen streitigen Fall zu entscheiden, so ist der erste Gang des Kampfes beendigt, und das Zeichen zum zweiten Angriff kann erfolgen. Mit neuem Muthe und neuer Hoffnung gehen die Spieler an's Werk, ihre Reihen sind etwas gelichtet, die im ersten Gange Besiegten, die Toden, sind vom Male aus Zuschauer. Sie möchten gerne durch Zuruf ihre Freunde ermuntern; es ist ihnen aber nicht gestattet. Dagegen geht es auf der Wahlstatt desto lebhafter zu, und der Hülferuf: „Weiß herbei! Schwarz herbei!“ ertönt an allen Ecken und Enden. Schluß des zweiten Ganges wie vorher. Oft ist jetzt schon für die schwächere Partei die Aussicht zum Siege fast ganz geschwunden, oft

stehen sich aber auch noch gleiche Kräfte gegenüber. In allen Fällen findet noch der dritte Gang als der entscheidende statt und der Stab-Massenkampf endet mit der Verkündigung des Sieges. — Ist solcher Stab-Ringkampf auf dem engeren Turnplatze einigemal abgehalten und geübt worden, dann mag er, ganz ähnlich einem kleinen Krieg- und Vorpostengefecht (jedoch ungleich vorbildender als die mit förmlichen Waffen ausgeführten voraus verabredeten Schein-Manöver) in's Freie hinaus verpflanzt werden. Hierzu dient am besten ein unebener, mit Wald, Gebüsch und Gräben durchzogener Boden, dessen Gränzen (Gewässer, Gräben, Waldsäume, Straßen, Wege u. s. w. dienen dazu; auch die Einnahme von Burg-Ruinen kann zur Aufgabe gestellt werden) zuvor genau bestimmt sind und nöthigen Falles durch Wächter besetzt werden müssen. Beide Schaaren rücken zu gleicher Zeit von zwei verschiedenen Seiten zur Besetzung der Wahlstatt aus. Es weiß keine derselben etwas von den Maßregeln der Gegner. Daher muß der Marsch mit kriegerischer Vorsicht geschehen, mit Kundschaftern, Vor-, Seiten- und Nachhut. Zur Niederlage der Stöcke, Hüte, Taschen und dergleichen muß ein Lagerplatz auserwählt, versteckt, oder in Vertheidigungsstand gesetzt und mit einer Besatzung versehen werden. So wird denn der Feind aufgesucht, und bei dem Zusammentreffen wiederholt sich dann der oben beschriebene Kampf, jedoch mit dem Unterschiede, daß das Zeichen zum Frieden vom Hauptmale aus (durch Schießen oder noch besser durch den Eintritt einer gewissen Tagesstunde, über die sich zuvor verabredet worden war) erst nach 2 bis 4 Stunden gegeben wird. — Es gelten nun hier, außer den bereits oben gegebenen Regeln, noch folgende Bestimmungen: 1. Die Farbe der Stäbe jeder Kampfschaar gilt zugleich als Feldgeschrei, mit welchem Jeder, der angerufen wird, zu antworten hat; dies schließt jedoch nicht aus, daß die Parteien unter sich noch besondere Losungen und Zeichen verabreden. 2. Wer seinen Stab verloren hat, geht sofort auf dem kürzesten Wege und ohne zu kundschaften oder gar Bericht an seine Genossen zu erstatten, zum Hauptmal. 3. Die eroberten Stäbe werden von den Siegern aufbewahrt und erst am Schlusse des Kampfes abgeliefert. 4. Durch Besiegung eines im Besitze eroberter Stäbchen befindlichen Gegners werden jene eroberten Stäbe gleichwohl nicht wieder gewonnen. 5. Die etwaige Besatzung des Lagers darf ein Viertel der Gesammtzahl der Partei nicht übersteigen. 6. Das Lager ist erobert, wenn die Besatzung entwaffnet oder bis auf den letzten Mann in die Flucht geschlagen ist. 7. Ein erstürmtes Lager zählt außer den dabei eroberten Stäben bei der Abrechnung für 5 Tode der Gegenpartei. Es kann nicht wieder erobert werden, sondern ist lediglich zum Schutze der Sachen bis zum Schlusse des Kampfes durch einige Entwaffnete zu besetzen. 8. Entsteht ein Streit, so haben sich die Betreffenden an das Hauptmal zu begeben, wo der Ordner entscheidet. 9. Diejenige Partei, welche bis zum Zeichen des Schlusses des Kampfes die wenigsten Toden zählt, ist Sieger.

Damit sind wir denn mit der Beschreibung der Kampf-Uebungen ohne eigentliche Waffen bis zu dem Punkte gelangt, wo sie als eigentliche Wehr-Uebungen für künftigen Kriegsdienst der jungen Mannschaft erscheinen. Möchten sie als solche immer mehr erkannt und auf Volksturnplätzen ausgenutzt werden.

Dem Kämpfen mit scharfer Waffe — Fechten mit dem Hau- und Stoß-Degen, sowie mit dem Gewehr — behalten wir bis zum Schlusse, wo in einem Anhange der mit der Turnkunst verwandten Künste überhaupt gedacht werden soll, eine kurze Betrachtung vor.

f. Gemischte und Kunst-Freiübungen.

Obwohl in den vorhergehenden Abschnitten, streng genommen, alle erdenkbaren Freiübungen Einzelner hätten untergebracht und beschrieben werden können, so habe ich mir doch eine Anzahl derselben zu besonderer Betrachtung vorbehalten, die theils wegen der dabei obwaltenden gemischten Gelenkthätigkeiten, theils wegen ihrer Eigenthümlichkeit als äußerste Leistungen in der Kunst der Leibesbewegung geeigneten Stoff für einen besonderen Abschnitt zu bieten scheinen. Es sind darunter auch diejenigen Freiübungen des Basler Turnvereines aufgenommen, deren vollendete Ausführung nur Wenigen gelingen mag, die aber als Gipfelübungen Denjenigen beständig vor Augen schweben sollten, welche die Freiübungen überhaupt unterschätzen und sie nur als Beschäftigung für Anfänger gelten lassen wollen, während sie in der That in sich Vollendetes bieten und zudem die Grundlage eines geschmackvollen Gerätheturnens sind.*)

Kraft- und Gelenk-Künste.

1. Niedersetzen und Aufstehen ohne Gebrauch der Hände, a. die Beine geschlossen oder b. gekreuzt (I).



Beginn Schluß des Beinschulterns vorlings. — Beginn Schluß des Beinschulterns rücklings. — Beinschultern rücklings im Hang am Reck.

*) Vergl. Riggenbach's Freiübungen u. s. w. mit 101 Abbildungen, Basel 1847.

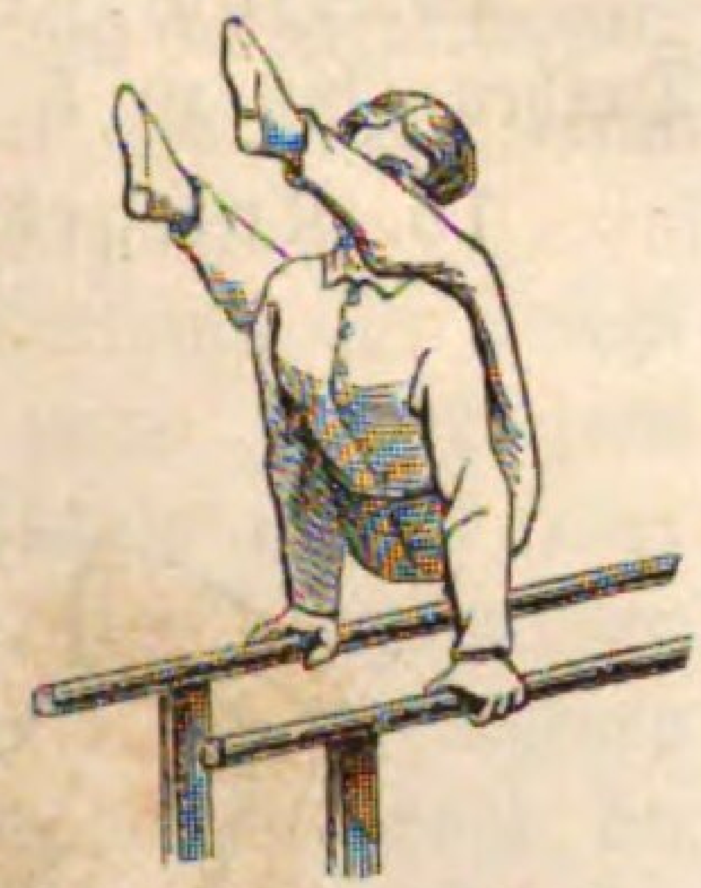
2. Aufstehen aus dem gestreckt-Liegen rücklings ohne Gebrauch der Hände (I).

3. Desgl. auf 1 Bein (II).

4. Schulter-Rückbeugen bis zur Berührung der Ellenbogen, Arme abhängend oder auf die Hüfte gestützt (I).

5. Beinschultern vorlings, im Stande einbeinig (IV).

6. Beinschultern rücklings, im Stande einbeinig (IV).


Beinschultern rückl. im Stütz auf d. Barren.

Das Beinschultern findet auch am Reck im Hang beidbeinig seine Anwendung, am Barren ebenso im Stütz (Schildkröte) (IV).

7. Rumpfbeugen vorwärts zum Anschultern an die Beine, a. im Stand, Fig. 1. der folgenden Abbildungen, b. im Streckſitz (IV), Fig. 2.

8. Rumpfbeugen vorwärts bis zum Schultern des Beines rücklings, a. im Stand, b. im Streckſitz (Schildkröte), Fig. 3., und c. im Stand, wobei Fortbewegung (IV).

9. Rumpfbeugen seitwärts zum Anschultern im Zwang-Grätschsitz, Fig. 4. (IV).

10. Rumpfbeugen rückwärts aus dem Knieen bis zum Liegen mit den Schultern auf der Erde (II).

11. Desgl. aus dem Stande, Fig. 6, bis zur Berührung der Erde mit den Händen (III).

12. Die Wagestellungen rück-, vor- und seitlings aus dem Rumpfbeugen. Fig. 8, 9 und 10, (II—III).

13. Wage auf beiden oder einer Hand, auch mit Drehen (III). Fig. 5.

Fig. 2. Fig. 4.

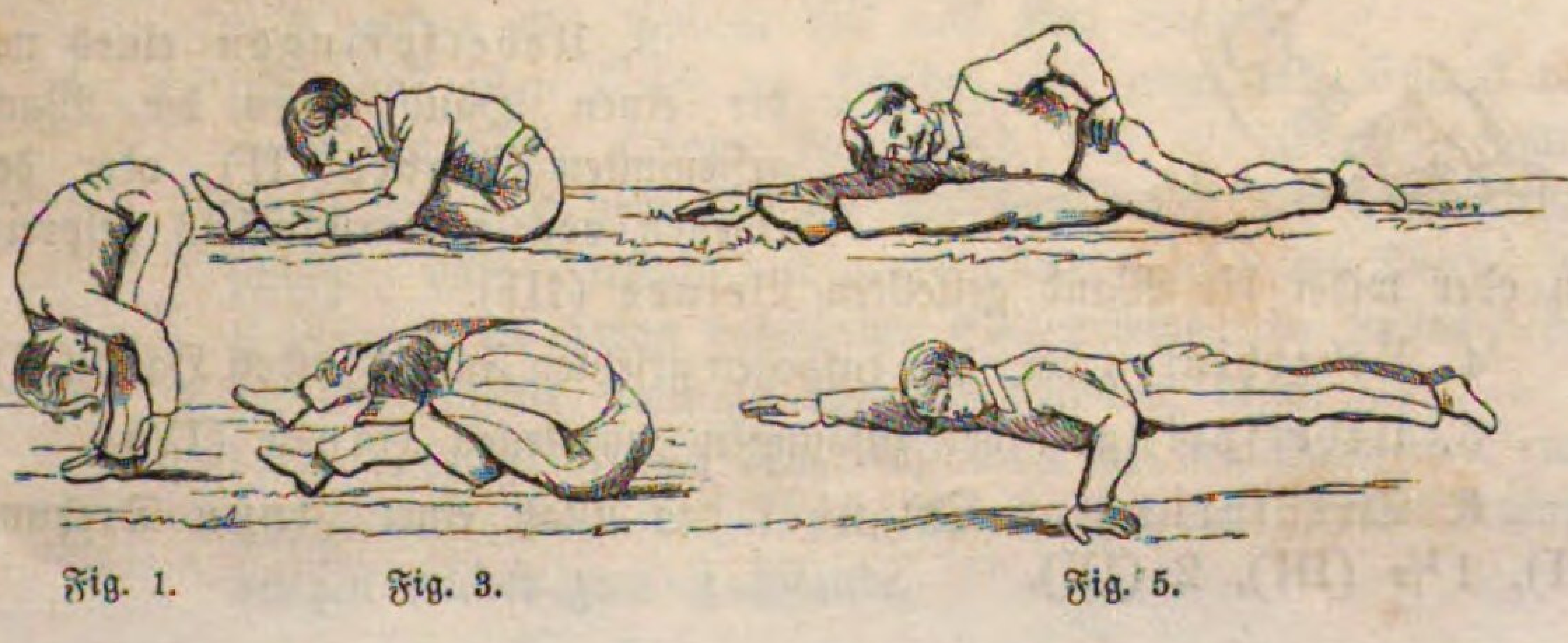


Fig. 1. Fig. 3. Fig. 5.

14. Schwebestütz auf den Händen bei Vorspreizen der Beine (IV).

15. Hoch-Zehenstand, beid- und einbeinig, an und von Ort, Drehen (bis zu 5 ganzen Drehungen in Basel ausgeführt), (III—IV).

16. Kniegehen mit Festhalten der Fußgelenke. Fig. 7 (II—III).

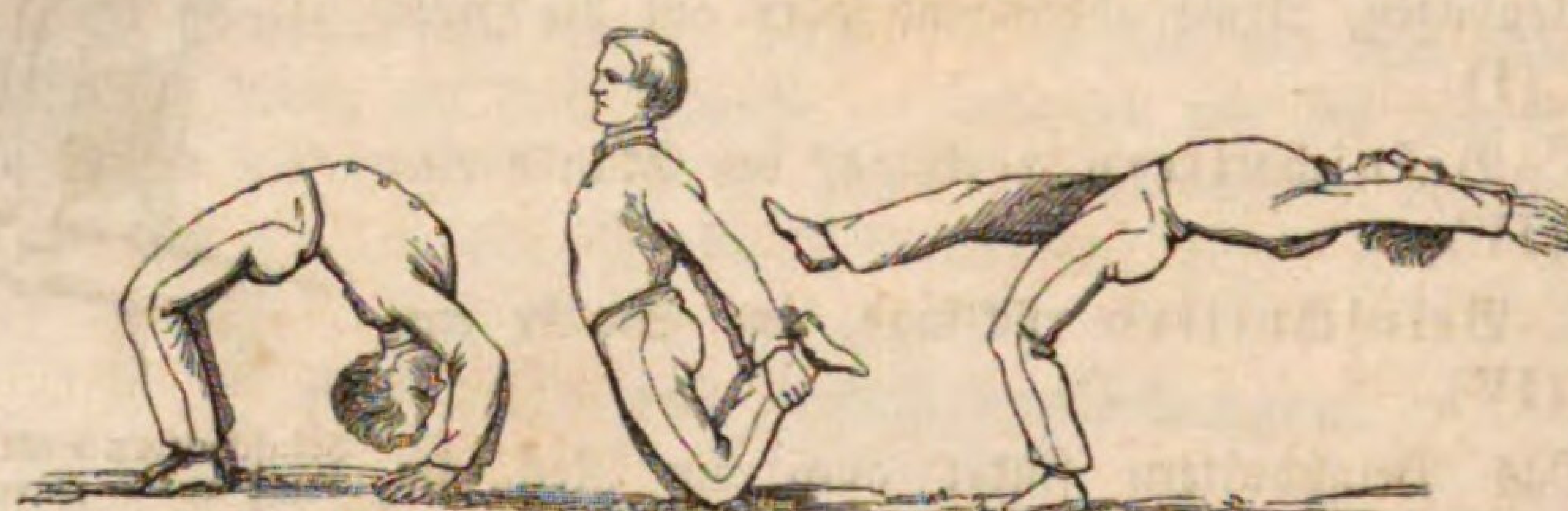


Fig. 6. Fig. 7. Fig. 8.



Fig. 9. Fig. 10.

Sprung-Künste.

1. Sprung aus dem Knieen, a. in den Stand, b. in den Sitz (II).

2. Sprung aus dem Liegen rücklings in den Stand, auch Aufschnellen genannt. Nach halbem Ueberdrehen erfolgt der Aufsprung durch Kreuzbiegen entweder a. mit oder b. ohne Abstoß der Hände (die zu diesem Ende rückwärts greifen) von der Erde (III). Vergl. nebige Figur.



3. Ueberspringen eines mit der einen Hand gegen die Wand gestemmten Stabes (II), oder des eigenen vor- und rückwärts gespreizten oder wider die Wand gestellten Beines (III).

4. Ueberhinken der, den entgegen gesetzten Fuß fassenden Hand (II).

5. Ueberspringen der zusammen gehaltenen Hände (IV).

6. Drehsprung an Ort über das Maß einer ganzen Drehung (II), $1\frac{1}{2}$ (III), 2 (IV).

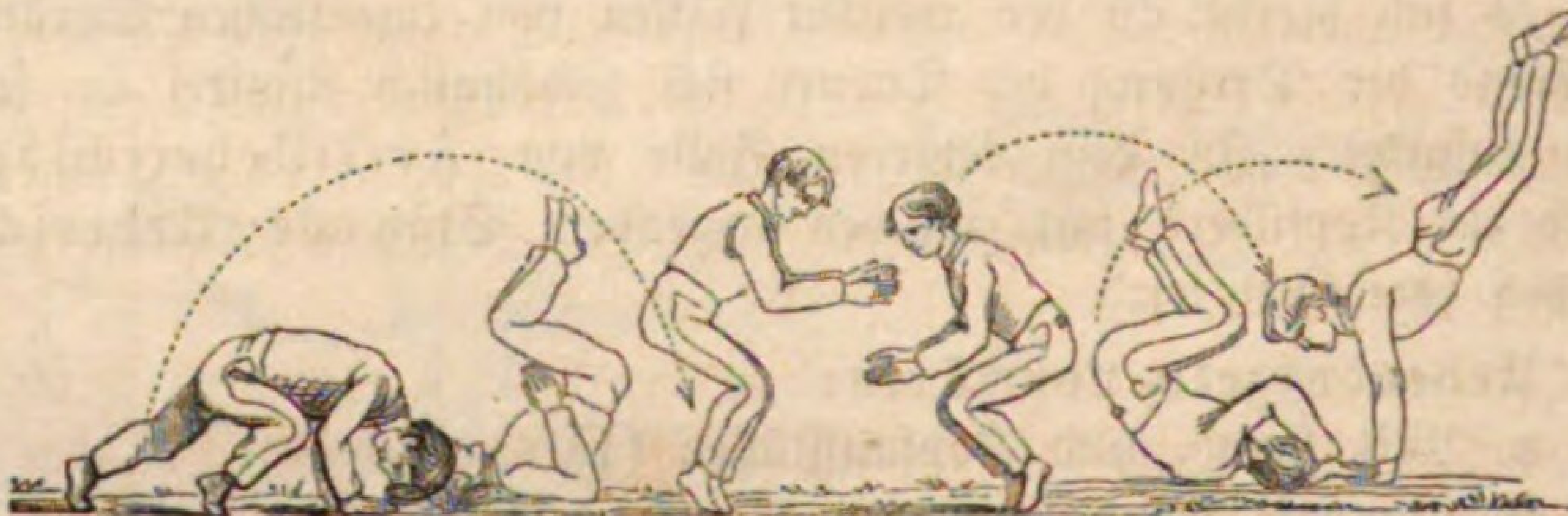
Burzel- und Ueberschlag- (Kopfüber)-Künste.

Hierzu gehört entweder im Freien ein muldenförmig ausgegrabener, auf ein Fuß Tiefe mit Sand gefüllter Graben oder im Saale eine Matratze.

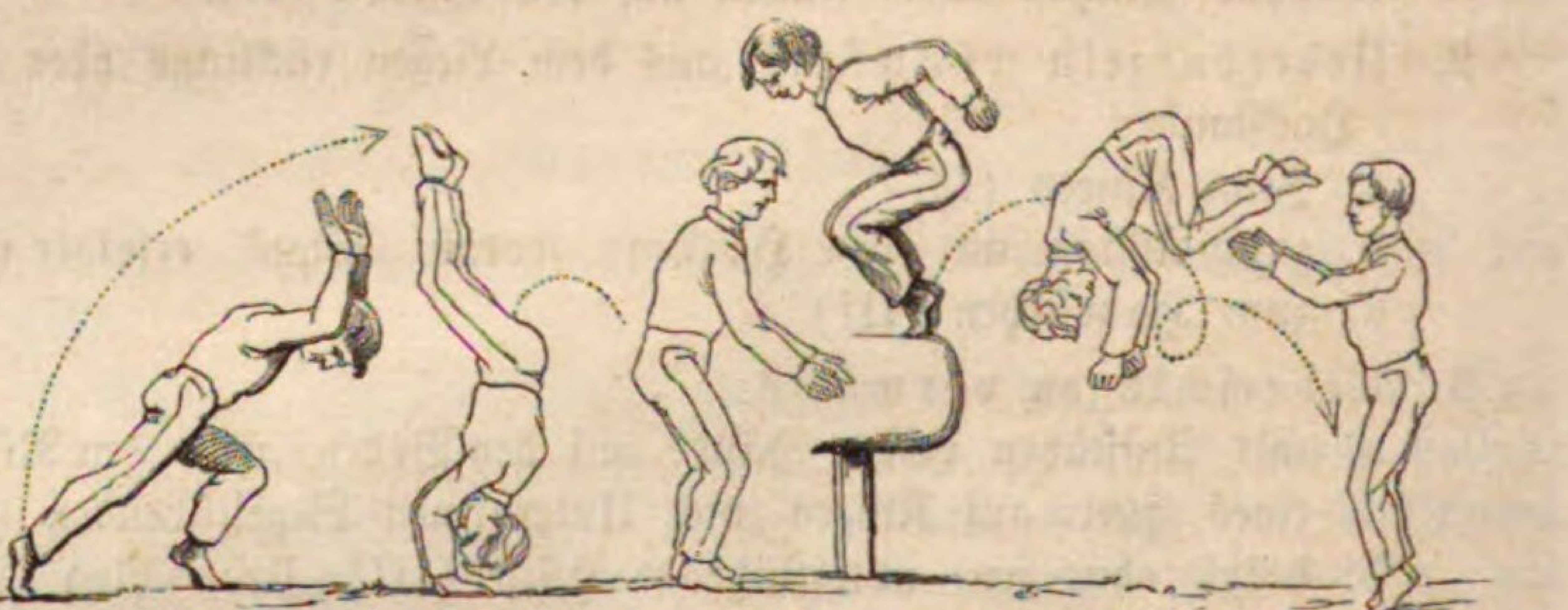
Ueberburzeln ist eine mindestens einmalige Drehung des Leibes um seine Breitenaxe, wobei der Turner schließlich zwar wieder zum Stande gelangt, jedoch nicht ohne zuvor mit dem Rücken rollend oder darauf fallend die Erde berührt zu haben. Bei dem Ueberschlagen, den sogen. Luftsprüngen, Salto mortale's, Todensprüngen u. s. w. dagegen findet zwar auch eine Drehung um die Breitenaxe (auch, wiewohl beschränkter, um die Tiefenaxe), jedoch eine Berührung der Bodens, außer mit den stemmenden Füßen und Händen, durchaus nicht statt; vielmehr handelt es sich hierbei in den meisten Fällen von eigentlichen Sprüngen, da während der Drehung der Turner sich gewöhnlich stützfrei in sogen. Fliegen befindet. In dem letzteren Falle von Frei-Ueberschlägen, während ein Kopfübern mit zwischen liegendem Stütz als Ueberschlag schlechtweg bezeichnet wird.

1. Ueberburzeln vorwärts:
   a. Mit Hand- und Kopfaufstützen (I),
   b. nur mit Hand-Aufstützen (I),
   c. ohne Stützen durch Fallen auf den Rücken (II).
2. Ueberburzeln rückwärts aus dem Liegen rücklings oder dem Hockstande:
   a. Zum Knieen (I),
   b. zum Abstoß mit den Händen, worauf Stand erfolgt (II),
   c. zum Handstehen (III).
3. Ueberschlagen vorwärts:
   a. mit Aufstützen beider Hände auf den Boden, über den Rücken eines quer auf Knieen und Unterarmen Liegestützenden (II),
   b. desgl. ohne jene unterstützende Hülfe (III), Ueberschlag (sonst Todensprung),
   c. mit Aufstützen nur einer Hand auf den Boden oder auf einen auf die Erde angestemmten kurzen Stock (III). Die Uebungen a, b und c mit Anlauf und aus dem Stande,
   d. frei ohne allen Stütz der Hände, und zwar mit Anlauf von einer Erhöhung (wozu das Pferd sich als Geräth eignet) herab und aus dem Stande auf dem Boden als freier Ueberschlag. Mit Vorsicht und nicht ohne Gürtel zu üben, den 2 Turner an daran befestigten Seitenriemen so halten, daß der Springende nicht zu Schaden kommen kann,
   e. durch Ueberheben aus dem Fußstande in den Handstand und aus diesem unter fortgesetztem Ueberdrehen durch starkes Rumpfbeugen wieder zum Fußstande.

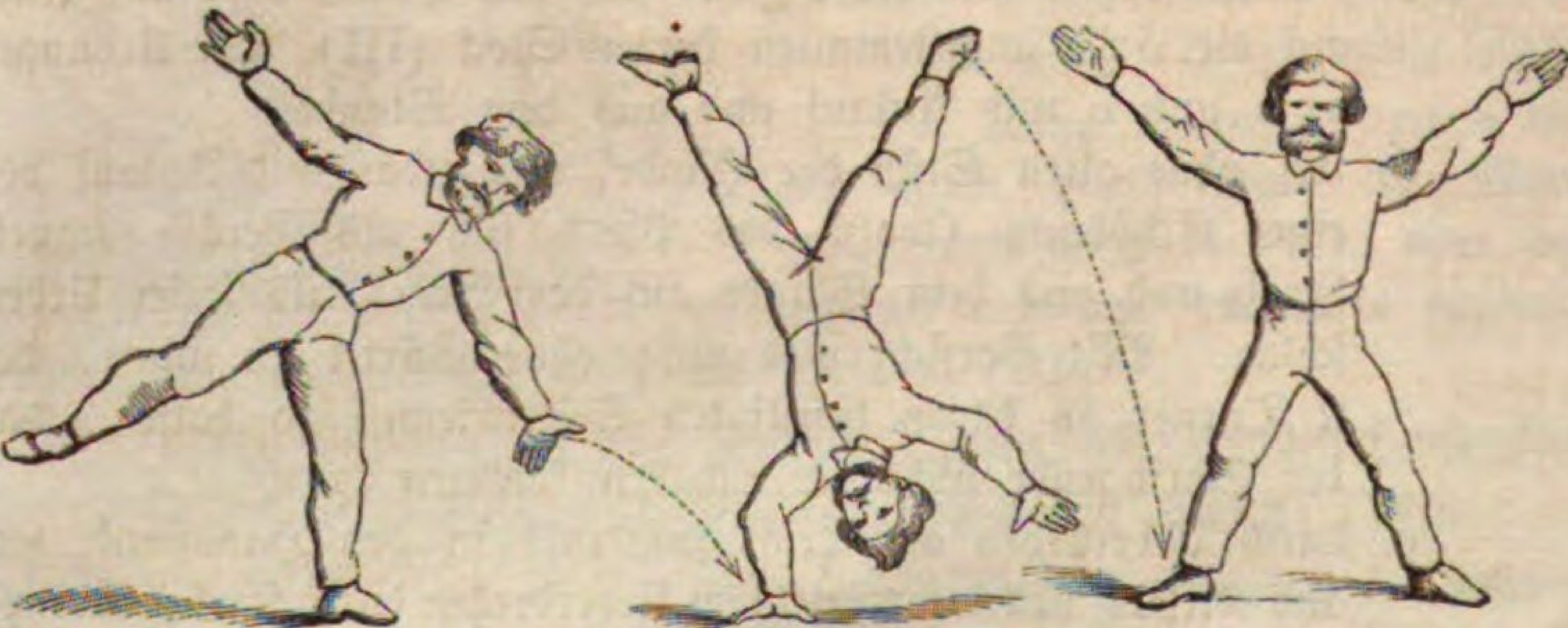
4. **Ueberschlagen rückwärts:**
   a. Durch Ueberheben, wie eben beschrieben,
   b. frei ohne allen Stütz der Hände von einer Erhöhung herab,
   c. desgl. aus dem Stande.
5. **Ueberschlagen seitwärts:**
   a. Mit wechselndem Aufstützen der Hände, eine unter dem Namen Radschlagen bekannte Uebung (II). Wird auf der Stelle mit einigen voran gehenden Seitschritten und mit Anlauf geübt,
   b. frei ohne Stütz der Hände (IV), wobei nach einem Anlauf und Absprung die Drehung im Fliegen, gewöhnlich aber mit gleichzeitiger Drehung um die Längenaxe erfolgt, woraus dann ein freier Ueberschlag rückwärts mit Anlauf hervorgeht.



Ueberburzeln vorwärts. Ueberburzeln rückwärts mit Abstoß der Hände.



Ueberschlag vorwärts (Todensprung). Frei-Ueberschlag rückwärts (Frei-Todensprung).



Ueberschlag seitwärts (Radschlagen).

g. Gesellschafts-Freiübungen.

Wenn alle bisher beschriebenen Freiübungen — die unter denselben eine eigenthümliche Stellung einnehmenden Widerstands- und Kampf-Freiübungen (Ringen) ausgenommen — von Einzelnen so gut wie von einer Mehrzahl geübt werden konnten, so stelle ich jetzt eine Reihe von Uebungen auf, zu deren Darstellung stets mehrere Mitwirkende nothwendig sind, und die ich deßhalb Gesellschafts-Freiübungen nennen möchte. Es rechtfertigt sich für dieselben um so mehr eine besondere Betrachtung, weil sie namentlich in ihren höheren Stufen zur Gemeinübung Aller weniger geeignet sind, als zur Durchübung in einzelnen Riegen. Der besseren Uebersicht wegen, und auf eine förmliche systematische Behandlung des hier vorliegenden reichen Stoffes verzichtend, theile ich diese Uebungen in vier Gruppen ein, indem ich sie als vermischte Gesellschafts-Freiübungen, Gesellschaftsübungen im Sprung, Freiübungen mit Tragen der Genossen und als Gesellschaftsübungen im Baue sogenannter Pyramiden betrachte. Wenn für manche dieser Uebungen statt beschreibender Benennungen gebräuchliche bildliche Namen gesetzt worden sind, so wird man hierin wohl keinen Mißstand finden. Die zahlreichen Griffe und Verschlingungen der Gesellschafts-Freiübungen im Allgemeinen machen eben die Verwendung beschreibender Benennungen oft geradezu unmöglich, und dennoch verlangt die Praxis Namen. Freilich ist dann an solche Namen kein wissenschaftlicher Maßstab zu legen.

Vermischte Gesellschafts-Freiübungen.

1. Das Sägen, Fig. 1; 2 Mann beziehungsweise 2 Reihen bei Gemeinübung in Vorschrittstellung fassen die Hände und stoßen so, verbunden, wechselarmig vorwärts, wobei durch Anordnung langsameren oder beschleunigteren Zeitmaßes diese, besonders der Brust heilsame Art des Stoßens an Mannigfaltigkeit gewinnt. In Vorschrittstellung links wie rechts zu üben. Auf Fig. 1 stehen die Turner irrthümlich in ungleicher Vorschrittstellung (I).

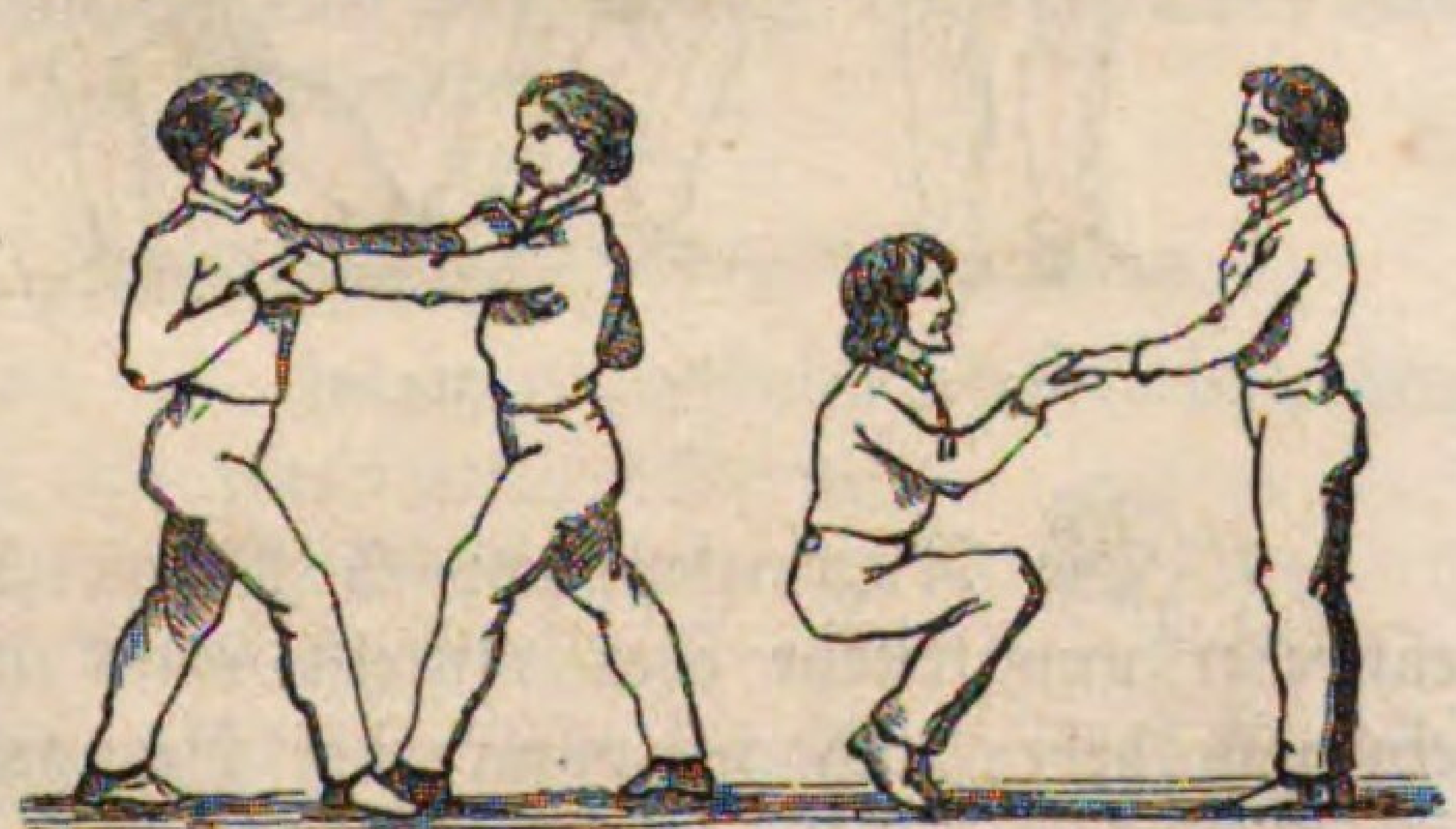


Fig. 1. Fig. 2.

2. Wechsel-Kniewippen, Fig. 2; 2 Mann, beziehungsweise 2 Reihen bei Gemeinübung, Kniewippen mit gefaßten Händen wechseln so, daß 1 Streck-, 2 Hockstand und umgekehrt, taktmäßig fortgesetzt einnimmt (I).

3. Karrenschieben, Fig. 3, 2 Mann; 1 stützt mit den Händen auf der Erde, 2 ergreift die Fußgelenke des 1. Beide Fortbewegung vor-, rück-, seitwärts. Bei Hochheben der Beine des 1 für diesen eine gute Vorübung zum Handstehen und -Gehen (I).

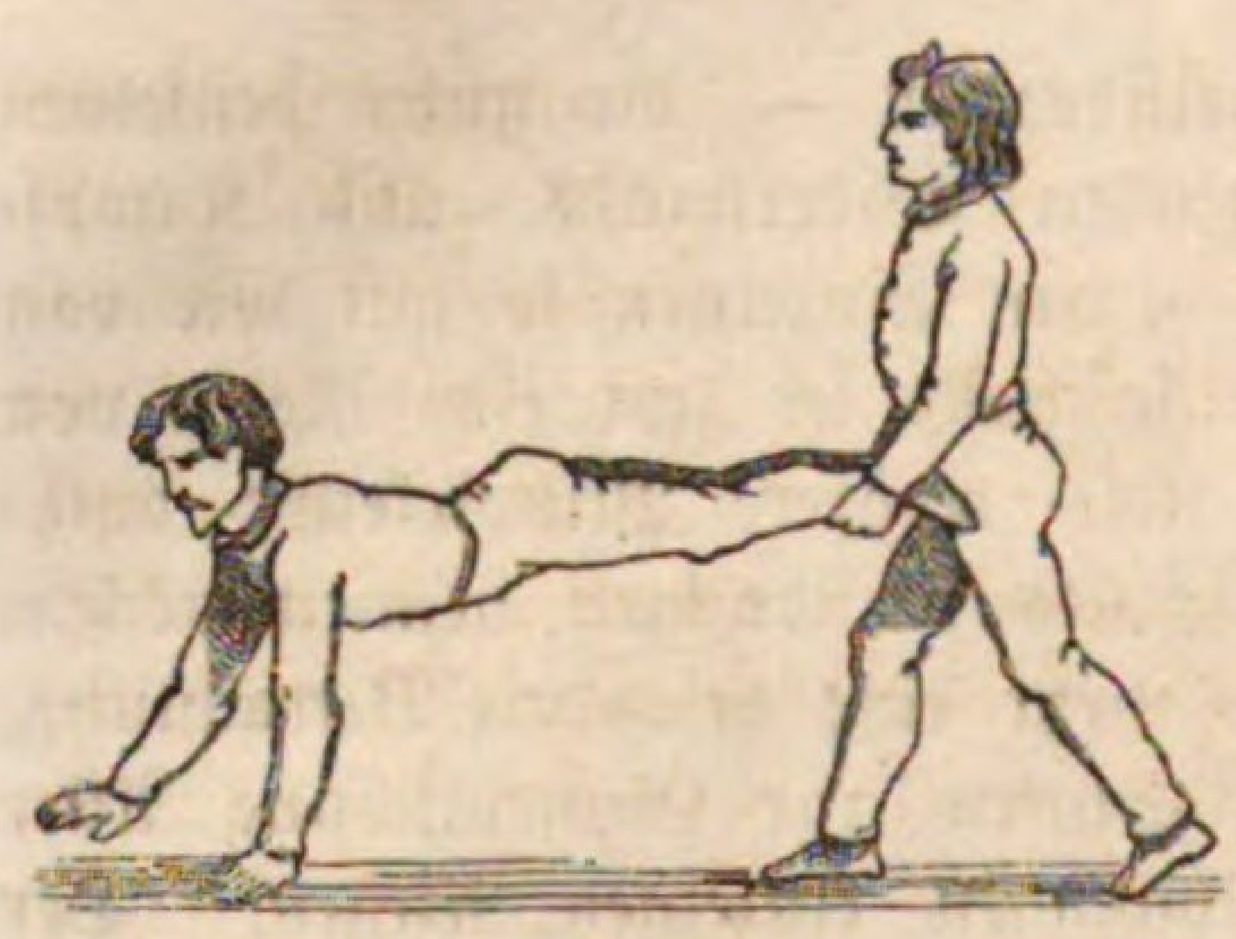


Fig. 3.

4. Zuwerfen, 3 Mann; $\overset{1}{\circ}\ \overset{2}{\circ}\ \overset{3}{\circ}$, 1 und 3 in Vorschrittstellung werfen sich den 2, der sich in steif-gestreckter Haltung völlig unthätig verhält, gegenseitig zu (I).

5. Teller im Liegehang, am besten 8 Mann, im Kreise offen auf Armlänge stehend und zu 1 und 2 abgezählt. Händefassen im Häkelgriff. Die 4 Mann 1 fallen in den Liegehang rücklings, wobei sich ihre Füße in der Mitte des Kreises berühren. Die 4 Mann 2 rechts oder links seitwärts Umzug im Kreise anfänglich langsam, dann schnell. Die Rollen wechseln sodann (II).

6. Teller im Schultersitz, 6 Mann zu 1 und 2 abgezählt, davon die Zweier im Schultersitz auf den Einern, die ihre Arme, Stirn nach innen, verschlingen; die Zweier schieben ihre Beine vorstreckend unter die Arme der ihnen entgegenstehenden Träger und senken sich rückwärts, indem sie zugleich Hände fassen; dann Kreis-Gang und Lauf links oder rechts der Einer (II—III).



Fig. 5.



Fig. 6.

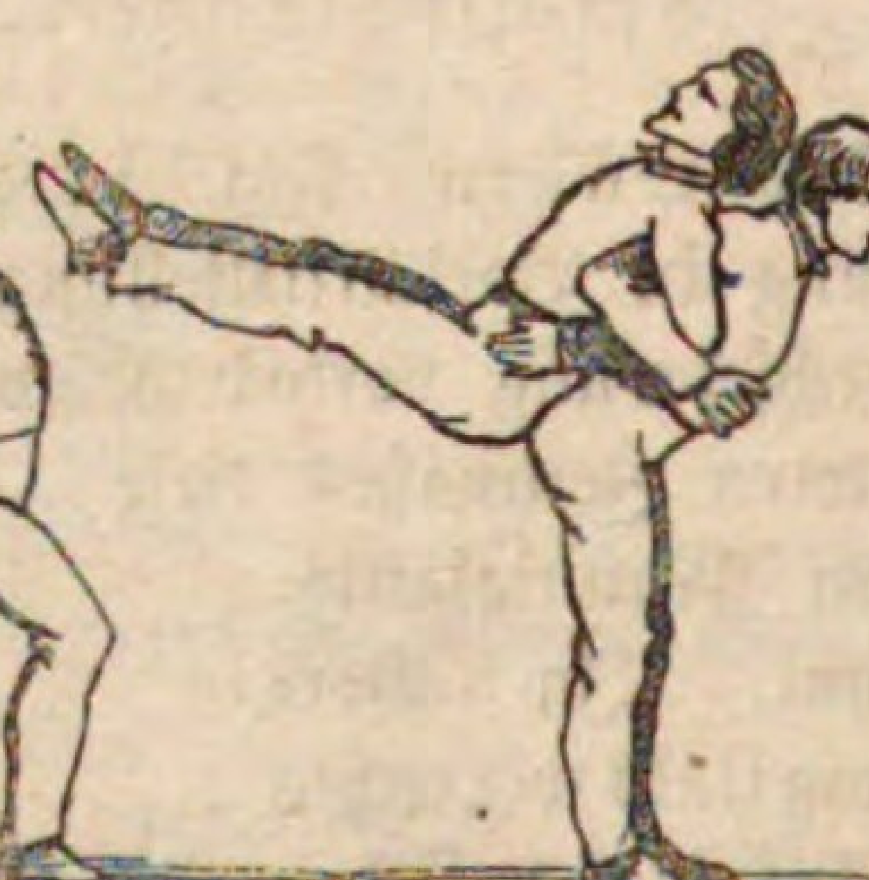


Fig. 4.

7. Die Rückenwippe; 2 Mann hängen Rücken gegen Rücken entweder unmittelbar oder mittelst eines starken Stockes die Unterarme ein und heben sich in pumpender Bewegung wechselweise vom Boden: a. in mäßige Höhe (I), b. hoch (II), c. mit Ueberdrehen (III), wobei alsdann 1 über 2's Rücken burzelt und jenseits in Stirn gegen 2 zum Stand gelangt, Fig. 4. Wird auch mit Griff der Hände, Fig. 5 und 6, geübt (III).

8. Die Rolle, Fig. 7, 2 Mann; gegenseitiges Ueberburzeln mit Griff der Fußgelenke des Gegners, rück- und vorwärts (II bis III).



Fig. 7. Fig. 8. Fig. 9.

9. Das Rad, Fig. 8, 2 Mann; gegenseitiges Ueberheben mit starkem Rumpfbeugen rückwärts zu vollständigem Ueberdrehen (II bis III).

10. Das Rad mit Handstehen, Fig. 9, 2 Mann; 1 in Vorschrittstellung etwas gebückt, die Arme seitwärts gewinkelt zur Wagehaltung gehoben, 2 hinter 1 Handstehen und Legen seiner Kniekehlen auf 1's Schultern, der sich zugleich vorbückt, wodurch 2 vollständig zum Sitz, da aber 1 sich noch mehr bückt, sofort vor 1 zum Stande gelangt. Nunmehr geht 2 wie oben in Vorschrittstellung u. s. w., 1 in Handstehen u. s. w. und es erfolgt auf diese Weise ein fortgesetztes Ueberdrehen.

11. Das Prellen; mindestens 8 Mann und 1 Mann für das Prellen. Zwei geschlossene Reihen von je 4 Mann stehen in Stirn, die Gegner nehmen Häkelgriff oder Griff zum Handgitter und bilden so mit ihren Armen ein festes nachgebendes Lager. Der zu Prellende springt mit hoch- und vorgestreckten Armen auf das Lager, worauf er gestreckt und straff das Weitere erwartet: jede Biegung in den Gelenken, besonders im Hüftgelenk, wäre gefährlich, dafür muß er sich auf seine 8 Kameraden vollständig verlassen können, die ihn nun durch gleichzeitiges Kniewippen und Armheben und Senken hoch und allmälig immer höher aufwerfen und wieder fangen. Bei größerer Zahl der Mitwirkenden wird der zu Prellende jedesmal etwas vorwärts und so nach und nach bis zum Ende des Lagers geworfen, eine Behandlung, die auch unter dem Namen des Schwimmenlassens bekannt ist.

Gesellschaftsübungen im Sprung.

Als Grundsprung für diese Uebungsgruppe erscheint die Grätsche, hier als Bocksprung zu bezeichnen, über einen statt des Springbockes von Holz dienenden lebenden Menschen, dessen gewöhnliche Aufstellung aus nebiger Abbildung erhellt. Daraus folgt dann in weiterer Entwickelung folgende Uebungsreihe:



1. Grätsche über den: a. längs (mit Rücken oder mit Stirn) und b. quer gebückt Stehenden (I).

2. Desgleichen über einen mehr und mehr bis zuletzt völlig gestreckt Stehenden (II).

3. Desgleichen mit allmäliger Entfernung des Aufsprungortes; auch des Niedersprungortes (II bis III).

4. Desgleichen über 2, 3 und mehr in fester Umschlingung stehende, das Springpferd vorstellende Turner als Längen- und Weitsprung (II bis III).

5. Die Uebung 1 von Zweien in Fortbewegung, so daß der Springende jedesmal einige Schritte vorläuft und sich nun seinerseits als Bock aufstellt u. s. w. (I).

6. Die Uebung 1 von Vielen zugleich als Gemeinübung, bekannt unter dem Namen Gesellschaftssprung. Derselbe geschieht von einer in großem Kreise mit Abstand von mindestens 4 Schritten in Flanke aufgestellten Turnerschaar, die wir beispielsweise zu 16 Mann annehmen und mit 1 bis 16 bezeichnen wollen. Alle, mit Ausnahme Derer, die zunächst zum Sprunge gelangen, stehen in der sogen. Bockstellung. Soll mit Anfängern die Uebung gelingen, so sind 2 Ordner nothwendig: der Eine gibt, indem er mit 16 anfängt und, wenn 16 den 15 und 14 übersprungen hat, mit 15 u. s. w. fortfährt, das Zeichen zum Beginne des Sprunges über Alle von 15 bis zu 1, wobei er jedoch alsbald mit dem Weiterspringen einhalten läßt, wenn irgendwo eine Stockung entsteht. Der zweite Ordner empfängt Diejenigen, welche ihre 15 Sprünge über alle Stehenden der Reihe gemacht haben und sorgt, daß sie sich auf der richtigen Kreislinie und in dem gebotenen Abstande von 4 Schritten wieder in Bockstellung aufstellen. So geht es die Reihe durch, bis zuletzt der 1 über 16, 15 u. s. w. gesprungen und die ursprüngliche Aufstellungsordnung wieder hergestellt ist.

7. Auch in dem offen gestellten Reihenkörper findet der Gesellschaftssprung, gleichsam als Bocksprung-Reigen, mannigfache Anwendung. Folgendes Beispiel mag zur Veranschaulichung dienen. 16 Mann sind in Reihen und Rotten zu je 4 aufgestellt

4	8	12	16
3	7	11	15
2	6	10	14
1	5	9	13

und wie neben mit 1 bis 16 bezeichnet. Hierauf beginnen der 4, 8, 12 und 16 mit Sprung über 3, 7, 11, 15 u. s. w. und stellen sich vor 1, 5, 9 und 13 in Bockstellung auf; dazu gehören 12 genaue Taktzeiten, indem die Sprünge nicht mit Anlauf, sondern aus dem Stande mit Vorsprung geschehen: 1. Vor-, beziehungsweise Aufsprung, 2. Niedersprung, 3. und 4. Pause zur Ruhe und Vorbereitung für den folgenden Sprung. Folgen dann der 3, 7, 11 und 15, der 2, 6, 10 und 14 und endlich der 1, 5, 9 und 13 in je 12 Taktzeiten, womit Alle um eine Rottenlänge in 48 Taktzeiten vorgerückt sind. Die letzten Taktzeiten 47 und 48 werden zu einen 1/4-Drehsprunge Aller an Ort — z. B. links — benützt. Für die folgenden 24 Taktzeiten schiebt man geeignete Freiübungen an Ort ein, womit der 1. Theil des Reigens mit 96 Taktzeiten beendet ist. Sodann beginnt der 2. Theil ganz in derselben Weise, jedoch mit

dem Unterschiede, daß nun 4, 3, 2 und 1 den Sprung eröffnen. Nachdem in 46 Taktzeiten das Ueberspringen beendet ist, erfolgt auf 47 und 48 abermals eine 1/4-Drehung im Sprunge links und diesem eine zweite Reihe von Freiübungen an Ort, womit der 2. Theil schließt. Den 3. Theil beginnen 1, 5, 9 und 13; nach dem Springen 1/4-Drehsprung links und Freiübungen wie oben bis zum Schlusse des 3. Theils. Den 4. Theil des Reigens beginnen 13, 14, 15 und 16, 1/4-Drehsprung links und Freiübungen wie oben, womit der Reigen in der ursprünglichen Aufstellungsordnung schließt.

Ist der Reigen in dieser einfacheren Weise gelungen und hat sich die Takt- und Sprungfertigkeit der Reigener bewährt, so kann zu einer dem Ganzen mehr Lebendigkeit verleihenden Abänderung in der Art geschritten werden, daß immer nicht nur Einer in jeder Rotte oder Viere im Ganzen, sondern in jeder Rotte 2, im Ganzen 8 Mann zugleich springen. Dies ordnet sich z. B. für die erste Rotte so, daß 4 und 2 zugleich (in der 2. &c. Rotte 8 und 6 u. s. w.) den Sprung über 3 und 1 beginnen, worauf 3 und 1 über 4 und 2, dann wieder 4 und 2 über 3 und 1 und endlich wieder 3 und 1 über 4 und 2 springen, was im Ganzen 14 Taktzeiten erfordert, denen sich auf 15 und 16 die 1/4-Drehung wie oben anschließt. Jeder Reigentheil würde in dieser Veränderung statt 96 128 Taktzeiten erhalten.

Hat sich der angehende Reigen-Ordner die Fortbewegungsordnung unseres Reihenkörpers aus der ursprünglichen Aufstellung durch viermalige Ortsveränderung bis wieder zu ersterer, wie sie oben beschrieben, wohl eingeprägt, so kann er zu eigener wie zur Fortbildung seiner Reigener im Einzelnen Manches ändern, ohne jene Ordnungs-Grundlage zu verlassen. Es wird auf diesem stufenmäßigen Wege Vieles besser gelingen, als da, wo man den Turnern in zu rascher Folge immer neue Ordnungsverhältnisse vorführt. So können in diesem Sinne z. B. statt der Drehungen links, solche rechts befohlen werden; es kann statt immer gleicher Freiübungen in jedem Theile des Reigens ein Wechsel derselben stattfinden; man kann statt des Springens — besonders wenn, wie oben angedeutet, der Schwerpunkt mehr auf die Freiübungen gelegt ist — durch Vorreihen, Durchschlängeln u. s. w. die Rotten umsetzen, wie es oben durch das Ueberspringen geschehen ist u. s. w., worüber im dritten Theile 1 c. weitere Anleitung.

8. Auch der freie Bocksprung (II—III), wobei ein Aufsetzen der Hände auf Rücken oder Schulter des Bockstehenden nicht stattfindet, wird hier mit weniger Gefahr als an dem festen Bock geübt. Einige Sprünge mit Aufsetzen nur einer Hand gehen diesem voraus.

9. Die Hocke, a. zwischen einem mit Unterarmfassung verbundenen in Stirn stehenden Paare, Griff des Springers auf deren ihm zugekehrte Schultern (II); b. über einen Einzelnen, und zwar mit Anlauf in der Form des Bocksprunges oder aus dem Stande mit Händefassen,

wobei der Bockstehende den Springer unterstützt. Geschieht auch halbwegs zum Sitz, Knieen oder Stand auf den Schultern des Bockstehenden; in Stirn zum Stehen Hand auf Hand (III).

10. Der Uebersprung, a. zwischen einem in Stirn stehenden Paare, Griff wie bei 9; b. über einen Einzelnen, gegen dessen Rücken oder Stirn anlaufend (III—IV).

Mehr Sprungarten hier noch aufzuzählen und beschreiben zu wollen, würde nur eine Wiederholung vieler am Pferd und Bock ohnehin zur Betrachtung kommender Uebungen sein. Daß der lebende Körper kräftiger Turnbrüder diese hölzernen Geräthe in gar mancher Hinsicht entbehrlich machen kann, haben wir ja schon gesehen, und es werden sich dies Vereine, die auf die einfachsten Mittel beschränkt sind, zu merken wissen.

Freiübungen mit Tragen der Genossen.

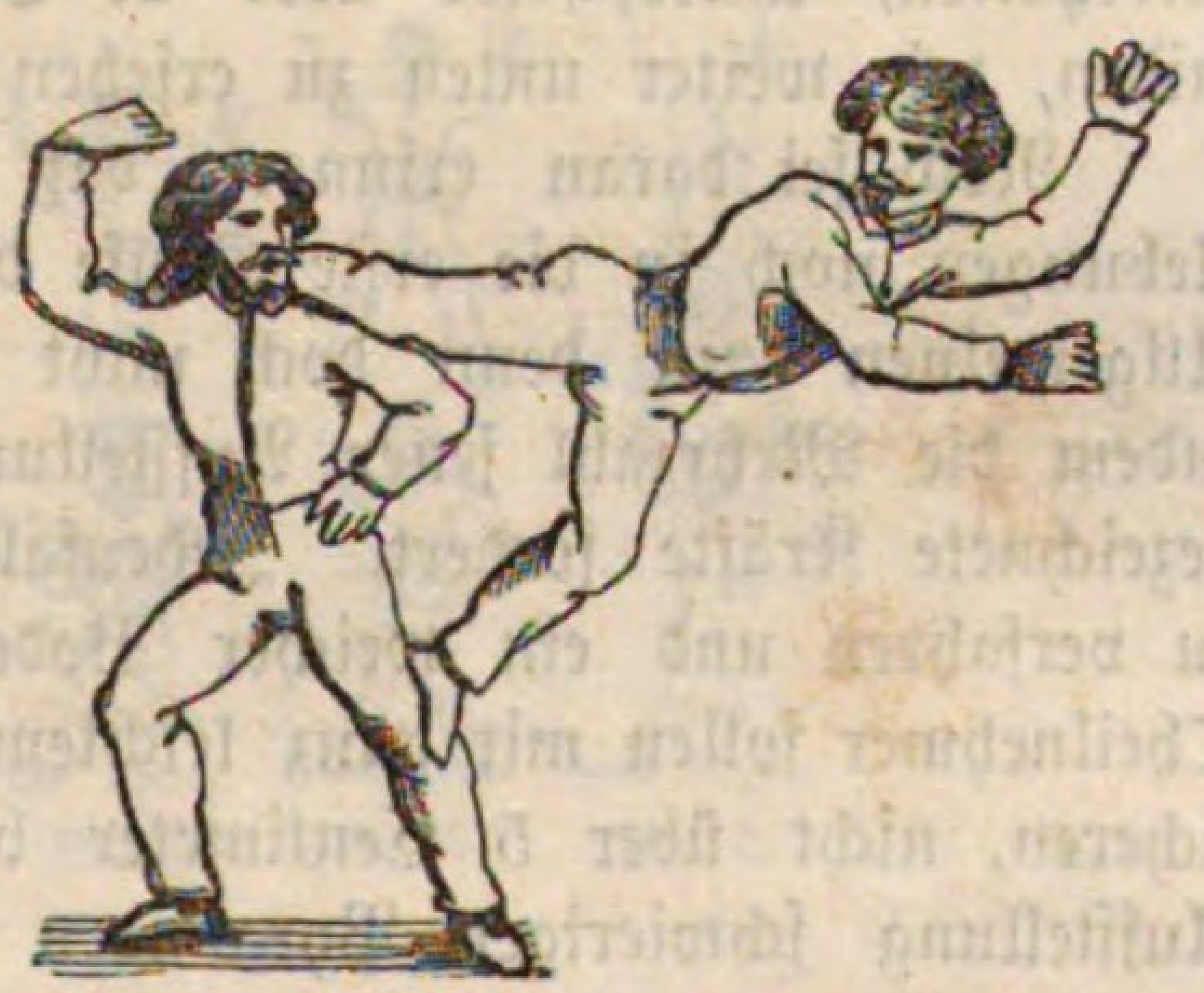
Im Allgemeinen viel zu wenig beachtet ist diese Gruppe von im Leben ganz besonders anwendbaren Freiübungen, die ich deshalb auch von ihren ersten Anfängen bis zu ihren kunstmäßigen, schwierigen Entwickelungen zu beschreiben versuchen will. Zur Darstellung genügen meist 3 Mann, die mit A, B und C, und wenn Mehrere hinzukommen, mit D ꝛc. bezeichnet werden sollen.

1. Aufheben eines Toden, vorgestellt durch A, auf dem Boden liegend in vollständig loser Haltung aller Gelenke. Je loser und biegsamer, desto schwieriger für B die Aufgabe des Hebens und Forttragens (I—III).

2. Tragen eines Einzelnen, A, durch zwei Mann, B und C, a. B faßt den A unter den Armen, C faßt denselben, zwischen dessen etwas gegrätschten Beinen gehend, unter den Kniegelenken (I); b. B und C bilden durch Uebereinanderlegen ihrer inneren Arme und Fassen ihrer äußeren Hände einen Sitz zur Aufnahme des A (I); c. B und C neben einander stehend gewähren mit ihren inneren Händen bei herabhängenden Armen dem A zum Fußstande Stützpunkte (I), desgl. zum Handstande (III); d. B und C ebenso bieten für A ihre inneren Schenkel oder Gürtel als Stützpunkte (I—III); e. B und C neben einander stehend gewähren mit ihren inneren Schultern dem aufhüpfenden A Stützpunkte zum Handstütz (I), Kniestande (II), Fußstande (III), Handstande (IV); f. B und C neben einander stehend gewähren, indem sie ihre Hände fassen, Gelegenheit zum Uebersteigen, Ueberspringen, Ueberhocken; und ähnlich im Seitauflegen ihrer Arme auf die Schultern als lebendes Reck das Mittel zu mannigfachen Uebungen (I—III).

3. Tragen eines Einzelnen durch einen Mann, wobei mit A der zu Tragende und mit B der Träger bezeichnet ist: a. über der Schulter liegend (Sacktragen) (I); b. auf dem Rücken (Huckepack, Aufhocken) (I); c. auf den Schultern (Huckschultern), wobei B von hinten mit dem Kopfe zwischen den Beinen des A durchschlüpft, und aus dem dabei

eingenommenen Hockstand mit Stütz der Hände auf seinen eigenen Knieen zur Nachhülfe stemmstreckend sich erhebt; der A umschlingt die Schultern des B mit seinen Beinen so, daß er sich mit der oberen Seite seiner geschlossenen Füße auf dessen Rücken anlegt, während der B die Unterbeine des A mit den Armen umschlingt und seine Hände vorn zum Flechtgriff zusammen legt (I); auch mit Sprung gelangt man zum Sitz auf des B Schulter, theils in der Form des Bocksprungs, theils mit Stütz auf des B Hände. — Das Absitzen erfordert einige Vorsicht: zuerst löst B seine Hände, dann gibt A seinen Beinschluß auf, streckt die Beine vor und stützt sich mit den Händen auf B's Kopf, der sich gleichzeitig unter Vorbeugen des Kopfes so weit bückt, daß A mit seinen Füßen die Erde erreicht. Weiteres hierüber bei Beschreibung der Rundpyramide im Schultersitz; d. auf den Schultern im Handstütz (I), und ohne Anlehnen im Handschwebestütz (II), sowie auch mit Wage (III); e. auf den Schultern im Kniestande, wobei der A über die rücklings gehaltene Hand des B aufsteigt (II); f. auf den Schultern im Fußstande (II) Aufsteigen wie bei e. oder mit Griff beider Hände: Aufspringen; g. desgl. auf nur einer Schulter mit einem Fuße (III); h. auf den Händen des B bei herabhängenden Armen vor- und rücklings (II); i. Liegestützend auf den Schultern des B mit den Händen und mit Griff an die Oberschenkel des A durch B von Letzterem getragen; man gelangt durch kräftigen Aufsprung in diesen Liegestütz, aus welchem man abschwingt oder überschlägt (III); k. desgl. bei hoch gehobenen Händen Hand auf Hand Stehen (IV); l. auf Kopf und Schulter (III) und auf Kopf allein (IV); m. auf beiden Schenkeln, wobei A und B in Flanke stehen und A durch B mit Griff in den Gürtel nach vorn schwebend gehalten wird (III); n. auf einem Schenkel, wobei A und B in Stirn neben einander stehen und A mit linkem Beine steht und mit rechtem Beine am Halse des G häkelt, (vergl. die Abbildung), oder nur mit einem Beine stehend und am Gürtel von B gehalten frei zur Seite schwebt (III).



4. Heben und Tragen Zweier durch einen Mann: a. den A auf rechter und den B auf linker Schulter liegend (II); b. den A auf rechter, den B auf linker Schulter sitzend, während sich diese Stirn gegen Stirn umschlingen; c. A und B in Stirn neben einander mit Griff ihrer inneren Arme um den Nacken ihrers Nebners, mit ihren inneren Beinen knieend oder stehend auf des C Schultern, während die äußeren Beine entweder frei herabhängen oder (mehr scheinbar) auf den Händen der seitwärts wagerecht gehobenen Arme des C stehen.

5. Das Tragen eines Einzelnen oder Mehrerer auf Stangen, Geren oder dergleichen verdient hier erwähnt zu werden. Zwei Turner z. B. fassen 2 Gere unter die Arme, oder legen dieselben auf die Schultern u. s. w., während Andere auf diesem Tragzeuge sitzen, knieen, stehen u. s. w. Damit gehen wir über zu den

Gesellschaftsübungen im Bauen sogen. Pyramiden,

zu deren Ausführung eben die beschriebenen Heb- und Tragübungen den Stoff bieten. Diese Gruppe der Turnübungen ist gleich sehr ihrer praktischen Verwerthbarkeit im Kriegs- und Feuerwehrdienste (bei Ersteigung von Wällen, Mauern und Gebäuden) wie ihrer heiteren, grotesken, ja ästhetischen Seiten wegen beachtenswerth. Ihr Reichthum an Formen ist unerschöpflich, von dem einfachen Aufbaue einer Spitz-Pyramide durch 2 aufeinander stehende Turner bis zu den 14 wunderlichen Gruppen dreier Akrobaten, die Schwind auf Nr. 251 und 252 der Münchener Bilderbogen verewigt hat mit all' den sonderbaren Bildernamen, an denen die Schau-Gymnastik so reich ist.*) Für den Zweck unseres Volksturnbuches genügt indeß die Beschreibung einiger Hauptformen. Die dazu gegebenen Abbildungen versinnlichen zugleich die in dem vorhergehenden Abschnitte enthaltenen Tragübungen, aus welchen eben die Bilder-Gruppen und Pyramiden aufgebaut werden, um die es sich hier handelt. Ich habe die auf den Turnplätzen bereits eingebürgerte allgemeine Benennung Pyramiden für die hierher gehörigen Bauübungen beibehalten, unterscheide aber 1. Spitz-, 2. Rund- und 3. Flach-Pyramiden, wie weiter unten zu ersehen ist.

Noch sei daran erinnert, daß zwar manche der hierher gehörigen Uebungen noch in die erste Stufe der Schwierigkeit fallen, daß aber im Allgemeinen dazu denn doch nicht Neulinge sollten zugelassen werden, indem die Mehrzahl jener Aufstellungen geübte, mitunter geradezu ausgezeichnete Kräfte fordert. Jedenfalls ist mit aller möglichen Vorsicht zu verfahren und ein weicher Boden zur Einübung zu wählen. Die Theilnehmer sollen mit ganz leichtem Schuhwerke bekleidet und mit einem sicheren, nicht über 5 Centimeter breiten Riemen umgürtet sein. Die Aufstellung schwieriger Pyramiden und Gruppen wird sehr durch ein frei herabhängendes Seil (das gewöhnliche Kletterseil, wenn am richtigen Orte angebracht, dient recht gut hierzu) erleichtert, woran die Glieder des zweiten und dritten Stockes sich bei vorkommendem Zusammenstürzen greifen können.

*) Einige Proben nachstehend: Akrobatisches Trifolium, Centrifugale Bauchwelle, der gemeine phrygische Burzelbaum, die Pyramide des Cecrops, die Wüsten-Sonne, der Traum der Zukunft, der Rücken des Atlas, das Irionsrad genannt, der Titanensturz, der Samumsprung in der Wüste, Tempo di Marcia graciale, Non-plus-ultra-montanum, olympische Windmühle, Scherzo d'Ercole, das Gastmahl des Platon, das Nachtlager von Granada, und anderer Unsinn.

Spitz-Pyramiden.

Wenn auf einem Manne des ersten Stockes, als Grundlage, sich der Bau so erhebt, daß jedem weiteren Stocke nur je ein folgender Mann zugetheilt wird, so erhalten wir eine lebende Gruppe, die an die Gestalt einer Spitzsäule erinnert, wofür hier, um überflüssige Neuerungen zu vermeiden, wenn auch weniger richtig, Spitz-Pyramide gesagt werden soll. Folgende Formen mögen hierfür erwähnt sein, wobei die Turner, dem Stocke oder Gefache der Pyramide entsprechend, dem sie zugetheilt sind, mit 1, 2, 3 ꝛc. benannt werden.

a. Spitz-Pyramide im Liegestand auf Händen und Knieen der 1, 2 und 3, 4 im Schwebestande auf 3. Fig. 1 (I und bei 4 Mann wie oben II).

b. Desgl. im Sitz auf den Schultern der Träger (I—III), Fig. 2.

c. Desgl. im Stande auf den Schultern der Träger (II—IV), Fig. 3; die gewöhnliche verwendbarste Form.

d. Desgl. im Stande auf dem Kopfe des Trägers (IV), Fig. 4.

e. Desgl. im Stande auf den Händen des Trägers (IV), Fig. 5.

f. Desgl. im Kopf- und Handstehen (IV) auf verschiedenen Stützflächen des 1, wozu ein Beispiel des Handstehens auf den Händen des 1. Fig. 6.

g. Desgl. in gemischter Anwendung der obigen Formen, deren Erfindung den Turnern überlassen bleibt.



Fig. 1. Fig. 2. Fig. 3. Fig. 4. Fig. 5. Fig. 6.

Rund-Pyramiden.

Bei der Spitz-Pyramide bildet ein Mann, also ein Punkt die Grundebene des Baues; bei der Rund-Pyramide verwenden wir hierzu mindestens zwei, ◐ ◑ gewöhnlich aber drei ◐ ◓ ◒ und mehr ◐ ◑ ◐ ◑ oder ◐ ◑ ◐ ◑ Mann, die in Aufstellung Stirn gegen Stirn im Drei-, Viereck oder Kreis eine Fläche als Grundebene umschließen. Dabei gilt als Regel, daß die Zahl der jedem Stocke zugetheilten Glieder mit der Höhe des Stockes abnimmt.

Was die verschiedenen Formen der Rund-Pyramiden anbelangt, so entwickeln sich dieselben ganz einfach zunächst dadurch, daß mindestens zwei der oben beschriebenen Spitz-Pyramiden, gewöhnlich aber drei und mehrere, in Stirn gegenüber antreten, sich durch Umschlingen der Arme, besonders im 1. Stocke (wozu als Glieder die kräftigsten Männer gewählt werden), gegenseitig befestigen und so einem leichten Turner und gewandten Springer als Spitze für den Bau die Möglichkeit gewähren, inner- oder außerhalb des Baues aufzusteigen. Indem daher auf die Spitz-Pyramiden und deren Abbildungen Bezug genommen wird, genügen hier folgende zwei Beispiele:

a. Rund-Pyramide im Sitz auf den Schultern der Träger (II), mehr für Anfänger geeignet. Da ein richtiges Verfahren bei dem Aufbaue von Pyramiden wesentlich zu deren Gelingen beiträgt, die ausführliche Beschreibung eines solchen Aufbaues aber für jede einzelne Darstellung viel zu weit führen würde, so folgen wenigstens für den vorliegenden Fall die nöthigen Anordnungen und Befehle, woraus dann für weitere Fälle das geeignete Verfahren abgeleitet werden kann. — Die erforderlichen 8 Mann treten an. Abzählen zu Zwei — zählt! Die 2 reihen sich rechts vor die 1 — marsch! Die drei ersten Paare Achtung, das vierte Paar auf der Stelle — ruht! Die 2 in Seitschrittstellung — hüpft! Die 1 in Bückstellung und bei gleichzeitigem Stütz der Hände auf die Kniee durch die Beine der 2 mit dem Kopfe schlupft — durch! Hebt die 2, welche dadurch auf die Schultern zu sitzen kommen (das Aufsitzen kann auch so geschehen, daß 2 mit Anlauf den Bocksprung zum Sitz auf 1's Schultern ausführt; oder rücklings vor 1 stehend, durch Stütz auf dessen Hände und beiderseitiges einmaliges Kniewippen rückwärts zum Sitz auf Schulter grätschend aufhüpft) — auf! Drei erste Paare unter gegenseitiger Fassung der Oberarme zum Dreieck in Stirn zusammen — schließt! — Viertes Paar Achtung! Der 2 im Gabelgriff auf die Hände des 1 — stützt! Beide einmaliges Kniewippen, wobei der 2 rücklings vor 1 stehend und von diesem durch Heben der Arme unterstützt rückwärts zum Stande auf Schulter des 1 hüpft (kann auch in leichterer Weise durch Aufsteigen von hinten mit oder ohne zwischen liegendem Knieen gemacht werden) — hopp! Viertes Paar geht zur Gruppe der drei ersten Paare — marsch! Der 2 des vierten Paares steigt zur Bildung der Spitze der Pyramide (hier so wie überall sind die Hände und Schultern der Träger zu schonen; der bequemste Stand ist zwischen Schulter und Hals, auch im Nacken) — auf! — Dann, zum Abbau macht euch fertig! Die Spitze zum Knieen — ab! und rückwärts schwingt (kann auch ohne vorgängigen Kniestand mit Sprung vor- oder rückwärts geschehen) — ab! Träger Hände — los! Einen Schritt rückwärts — marsch! Den Reiter setzt — ab! Damit

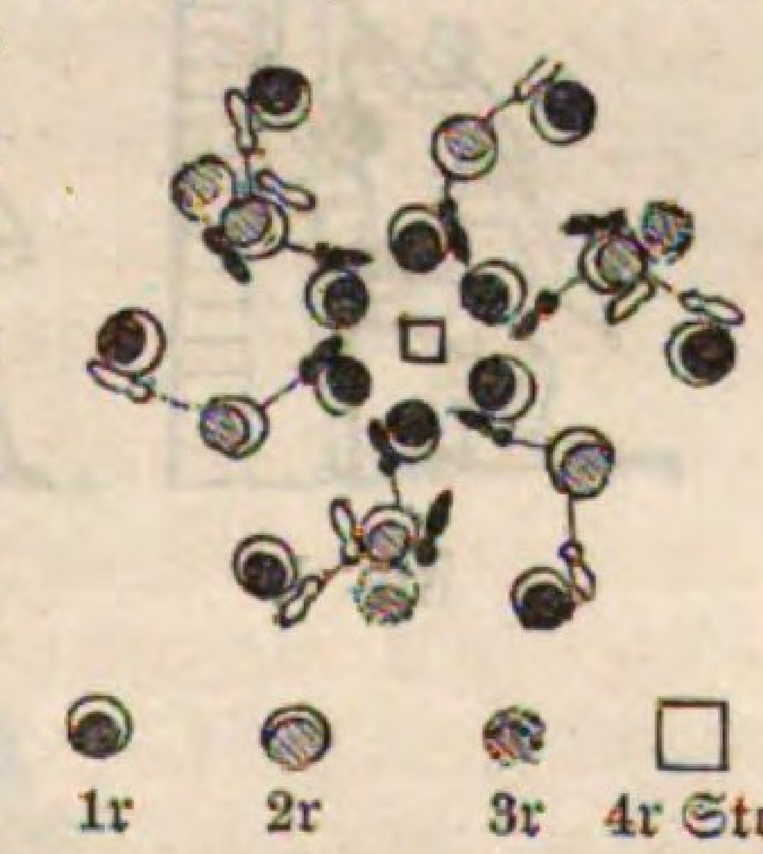


ist die Uebung beendigt; und es wurden mit Absicht statt 1r, 2r und 3r Stock, oder die drei Einer, die drei Zweier und der Zweier des vierten Paares die eben so wohl verständlichen Benennungen Träger, Reiter und Spitze gebraucht, um zu zeigen, wie die Ordner solcher Uebungen je nach Umständen ihre Befehlsweise, zum Behufe möglichster Verständlichkeit, selbstständig ersinnen und ausführen können: vorausgesetzt, daß damit gegen allgemein gültige Gesetze einer richtigen Befehlsweise in sprachlicher und turnkünstlerischer Beziehung nicht verfehlt werde.

b. Rund-Pyramide im Stande auf den Schultern der Träger (II—III je nach der Höhe und der Art und Weise des Aufbaues), mehr für Geübtere. Häufig bei Festturnen ausgeführt, meist aber mangelhaft, was als kleine Erinnerung gelten mag, den Freiübungen auch Seitens der vorgeschritteneren Turner mehr Aufmerksamkeit als bisher zuzuwenden. Befehlsanordnung ähnlich wie oben. Nebige Abbildung zeigt die Aufstellung einer solchen dreistöckigen Pyramide, zu 7 Mann, wobei die Glieder des 2. Stockes in mehr geschlossener Stellung auf den Schultern je desselben Trägers stehen. Auch in Grätschstellung auf den Schultern je zweier Träger stehend darzustellen. Wenn die Träger kräftig genug sind, so können noch 3 Mann sich auf deren zu diesem Behufe zu verschlingenden Arme setzen und rückwärts zur Wage sich senken, was jedoch erst geschieht, wenn die Spitze ihren Platz einnimmt.



c. Rund-Pyramide von 4 Stock im Stande auf den Schultern der Träger, wozu nachfolgend der Grundriß mit Hinweglassung der Arme, um die Stellung der Füße desto deutlicher geben zu können. Die 6 äußeren Mann des 1. Stockes halten gegenseitig die Arme seitwärts umschlungen, während die 6 inneren Mann dieses Stockes die Arme vorwärts gestreckt auf die Schultern der äußeren Träger auflegen. Die 6 Mann des 2. Stockes stehen mit wohl auswärts gedrehten Füßen rechts auf der rechten Schulter eines inneren und links auf der rechten Schulter eines äußeren Trägers, wobei sie $^1/_4$-Rumpfdrehung rechts machen, um seitwärts, Stirn nach innen, die Arme verschlingen zu können. Die 3 Mann des 3. Stockes (zuverlässige Turner) stehen in gewöhnlichem Stande auf den Schultern je eines der Glieder des 2. Stockes. Die Spitze als 4. Stock in bereits beschriebener Weise. — Wo 22 Mann nicht zur Hand sind, gelingt die 4stöckige Pyramide auch mit einer geringeren Zahl, erheischt dann aber auch um so bessere Kräfte.



Flach-Pyramiden.

Dieselben haben als Grundfläche der Aufstellung eine Linie; sie stellen daher (freilich im Widerspruche mit dem bildlichen Ausdrucke Pyramide) nicht einen Baukörper, sondern mehr eine Baufläche: Mauer, Stirnwand (Façade) dar. Auch hier dienen die einfachen Spitz-Pyramiden, wenn man mehrere derselben neben oder hinter einander aufstellt und deren Glieder durch geeignete Verschlingungen und Griffe unter einander verbindet, als Stoff, woraus der denkende Leser sich unschwer mancherlei Formen ersinnen kann. Einige derselben folgen beispielsweise als Muster.

a. Die Erstürmungs-Pyramide (II), Fig. 1, die wir deshalb so nennen, weil sie vorzüglich dazu dient, in Ermangelung von Leitern u. s. w. Mauern, Wälle und dergleichen zu ersteigen.

b. Die Flach-Pyramide im Stande auf den Schultern der Träger (II—III), Fig. 2. Wird diese Pyramide gegen eine Wand in Stirn angelehnt, so ist ihr Aufbau aus dem Hockstande in der Art nicht allzu schwierig, daß zuerst alle drei Stock hockstehen, dann sich der 1., dann der 2. und zuletzt der 3. Stock, die Spitze, zum gewöhnlichen Stande erhebt, wodurch eine größere Höhe als bei a. erreicht wird. Auch für den Abbau der Pyramiden im Allgemeinen dient öfters der Hockstand ganz vorzüglich.

c. Die Flach-Pyramide im Stande auf den Hüften der Träger (II—III), durch Fig. 3 deutlich.



Fig. 1. Fig. 2. Fig. 3.

Gruppen und Bilder.

Wenn hier auch die bauende Thätigkeit, wir wir sie soeben bei den Pyramiden haben kennen lernen, mehr in den Hintergrund tritt, so ist sie doch auch da in der Regel nicht ganz zu entbehren, wo es sich um die Aufstellung von Gruppen und Bildern, wie solche hier aus turnerischem Gesichtspunkte aufgefaßt werden, handelt. Auch hier findet sich der nöthige Stoff in den bereits beschriebenen Tragübungen vor. Und es handelt sich nur darum, ihn hier mit Rücksicht auf kunstgerechte schöne Gruppirung zu verwenden und zu verwerthen: sei dies nun zur Bildung

selbstständiger Formen oder zur Erfindung mannigfacher Ausschmückungen und Umstellungen pyramidaler Zusammensetzungen. Als Beispiel mögen zunächst zwei einfachere Gruppirungen folgen, deren erste jedenfalls für den Turnplatz paßt.

a. Eine Handsteh-Gruppe für Anfänger (I), Fig. 1.

b. Eine athletische Gruppe, zu der wohl auch jeder einigermaßen gut bestellte Verein seinen Mann liefert (III—IV), Fig. 2.



Fig. 1.



Fig. 2.

Bis zu welchen verwickelten Darstellungen es in dieser Beziehung auf den Schaubühnen kommt, zeigt die folgende nach **Schwind** abgebildete sogenannte Pyramide des Cecrops.



3. Ordnungsübungen.

Was die Taktik für die Aufstellung, Bildung, Umbildung und Bewegung von Truppenkörpern auf dem Exercierplatze und auf dem Schlachtfelde ist, soll die Ordnungslehre, indem sie die Verhältnisse der Gliederung Einzelner und des Gemeinkörpers (daher auch sonst Gemeinübungen) in ihren Bereich zieht, für den Turnplatz sein. Beide, Taktik und Ordnungslehre, sind ihrem Wesen nach gleichbedeutend, verschieden nur in ihrer Anwendung. Während die Taktik in ihrer gewöhnlichen engeren Bedeutung als Militär-Taktik nur diejenigen Ordnungsverhältnisse im Auge hat, welche sich für den Kriegsdienst und das Gefecht eignen, nimmt die Ordnungslehre einen allgemeineren Standpunkt ein, indem sie eben in mehr wissenschaftlicher Weise die Sache an und für sich in's Auge faßt, die Verwerthung der auf diese Weise gewonnenen praktischen Ergebnisse aber lediglich dem jeweilig vorherrschenden Bedürfnisse anheim stellt. Spieß hat zuerst diesen allgemeinen Standpunkt betreten und die Ordnungslehre wissenschaftlich begründet, so zwar, daß Kriegs-, Turn-, Tanzkunst u. s. w. jede für sich den größten Nutzen daraus zu ziehen vermöchte, wenn es nicht leider oft gar zu langer Zeit bedürfte, bis das bessere Neue über das durch Gewohnheit eingewurzelte Alte den Sieg davon trägt.

Einstweilen hat indeß die Spieß'sche Ordnungslehre wenigstens bei den Turnern fast allgemeine Anerkennung gefunden und soll auch dem vorliegenden Turnbuche um so mehr zu Grunde gelegt werden, als die militärische Taktik sowohl der wünschenswerthen Einheit in der Anwendung noch ermangelt, als auch hinsichtlich ihrer Verwendbarkeit auf dem Turnplatze Manches zu wünschen übrig läßt.

Man erwarte übrigens hier nicht eine streng systematische Entwickelung der Ordnungslehre in ihrem ganzen Umfange, die in einem Volksturnbuche übel angebracht wäre. Vielmehr war ich bemüht, nur vorzugsweise diejenigen Ordnungsverhältnisse hervor zu heben und zu beschreiben, die unmittelbar für das Verständniß und den Betrieb des Volksturnens von Bedeutung sind. Zuerst ist es

der Einzelne,

dem wir unsere Aufmerksamkeit zuwenden. Man unterscheidet an demselben die Länge (Größe), die Tiefe (Durchmesser vom Brustbeine zum Rückgrate), die Breite (desgl. von Schulter zu Schulter) nnd die Schräge; dann die Stirn (vordere Seite, sonst Front genannt), die rechte und linke Flanke und den Rücken.

Rück'
rechte Flanke ◓ linke Flanke
Stirn.

Tritt der Einzelne zu einer gegebenen geraden Grundlinie in ein bestimmtes Verhältniß, so ergeben sich daraus für Stellung und Richtung durch Drehung folgende Fälle:

Kehrstellung	1/4 Drehung rechts	1/4 Drehung links	1/8 Drehung l. od. r.
◓	◑	◐	◐ ◓
Stirnstellung	Aufstellung in rechter Flanke	Aufstellung in linker Flanke	Schrägstellungen.

Bewegt sich der Einzelne in beliebiger Ganglinie fort, so entsteht mit Rücksicht auf die Seite, nach welcher er schreitet, der Gang vorwärts, seitwärts, rückwärts und schräg, und durch Drehung ein Uebergang aus einer in die andere dieser Gangrichtungen, sofern nämlich die ursprüngliche Ganglinie eingehalten wird, während die Drehung in der Gangrichtung nichts ändert, wenn damit in entsprechender Weise zugleich die Ganglinie verändert wird. Ein Fortschreiten auf der gleichen Ganglinie mit fortgesetztem Drehen wird zum Walzen im Gehen.

Treten mehrere Einzelne in irgend einer gemeinschaftlichen Beziehung gereiht zusammen, so entsteht

die Reihe,

für welche ähnliche Ordnungsverhältnisse bestehen, wie bei dem Einzelnen, so daß wir unterscheiden:

Kehrseite	rechte Flanke		
1 ◓◓◓◓ 4 oder —·—,	1 ◑◑◑◑ 4 oder •——,	1 ◓◓◓◓ 4	1 ◓◓◓◓ 4
Stirnseite	linke Flanke		
Stirnreihe	Flankenreihe	breite	tiefe Schrägreihe.
1 rechter, 4 link. Führer	1 Erster, 4 Letzter	1 recht. 4 l. F.	1 E. 4 L.

und wobei die Einzelnen oder Glieder der Reihe, je nach ihrer Stellung als r., l. Führer, Erster und Letzter und Mittelmänner besondere Bedeutung erlangen.

Treten mehrere Reihen in einer gemeinschaftlichen Beziehung zusammen, so entstehen

die Reihenkörper,

die nun ihrerseits, ganz wie die Reihen und Einzelnen, Stirn-, Rücken- und Flankenseiten darbieten.

1. Rotte — letzte Rotte

3. Reihe ◓◓◓◓
2. „ ◓◓◓◓
1. „ ◓◓◓◓

Stirn-Aufstellung.

Kehrseite

rechte Flanke ◓◓◓◓ / ◓◓◓◓ / ◓◓◓◓ linke Flanke

Stirnseite.

rechte Flanke

Stirnseite — 1. Rotte ◑◑◑◑ / ◑◑◑◑ / ◑◑◑◑ 4. oder letzte Rotte — Kehrseite

linke Flanke

Aufstellung rechts in Flanke.

Reihen oder Reihenkörper erscheinen außerdem, in Betracht, daß sie neben-, hintereinander oder verschoben gereihet sein können, als Linie, Säule oder Staffel.

Für z. B. 3 Stirnreihen (oder 3 Reihenkörper) ergibt sich hiernach wie folgt:

die Linie (Ligne) — die Säule (Colonne) — die Staffel (en échelons.)

Für z. B. 3 Flankenreihen, wie folgt:

die Linie, — die Säule, — die Staffel.

Auch in dem Reihenkörper treten nun, ähnlich wie schon in den Reihen, gewisse Beziehungen Einzelner und einzelner Reihen hervor, die durch nachstehendes Beispiel versinnlicht werden:

In Stirn stehender Körper

A.

17	18	19	20	21	22	23	24
9	10	11	12	13	14	15	16
1	2	3	4	5	6	7	8

In Flanke stehender Körper als Säule

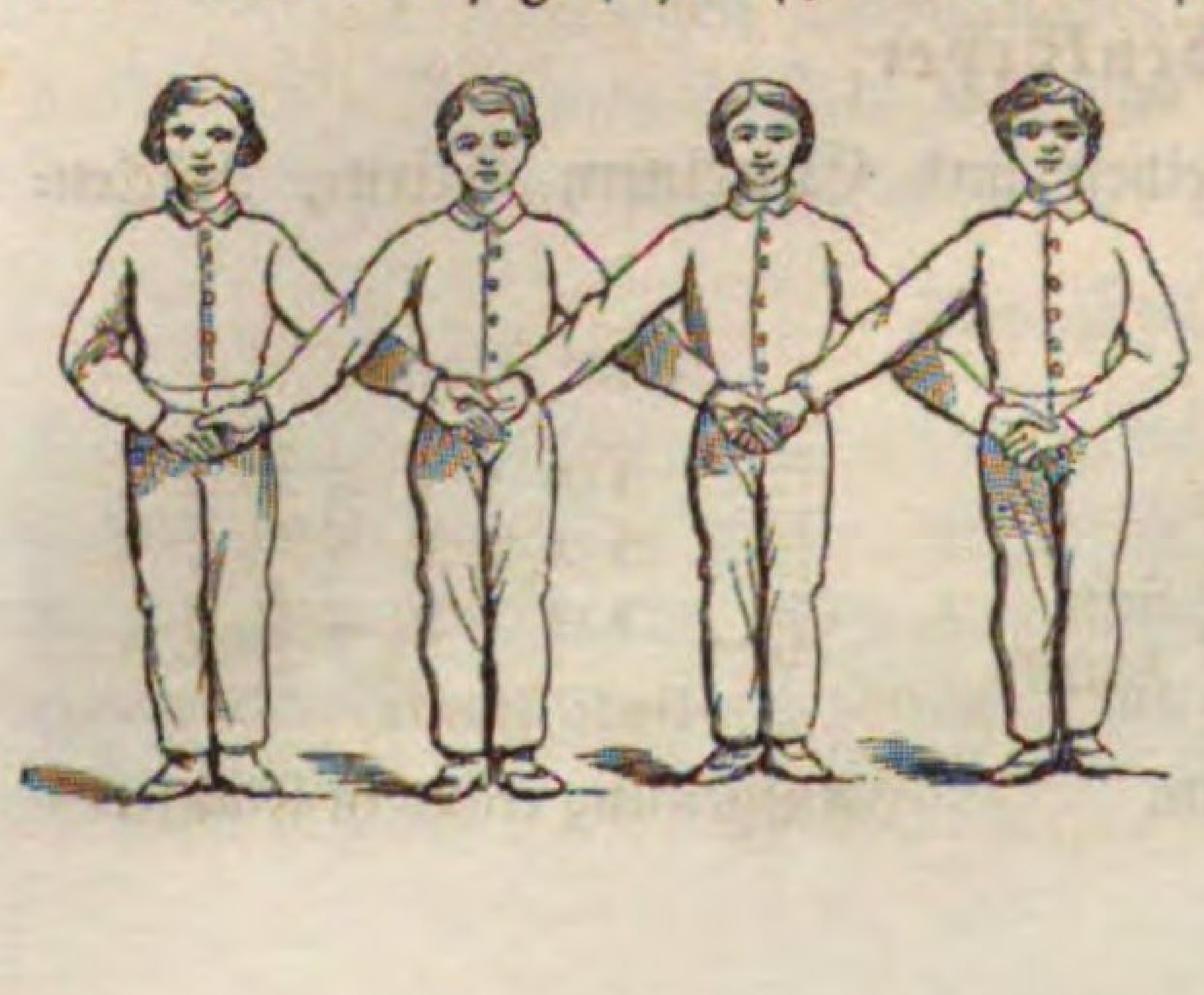
B.

17	18	19	20	21	22	23	24
9	10	11	12	13	14	15	16
1	2	3	4	5	6	7	8

A. 1—8, 9—16, 17—24 sind die Stirn-Reihen des Reihenkörpers (nicht Glieder, wie sonst auch gesagt wird), mit 1, 9 und 17 als rechten, 8, 16 und 24 als linken Führern; 1, 9, 17; 2, 10, 18 u. s. w. sind die Rotten mit 1, 2 u. s. w. als Ersten und 17, 18 u. s. w. als Letzten der Rotten; 1 — 4, 9 — 12 und 17 — 20 bilden die rechte Hälfte, 5 — 8, 13 — 16 und 21 — 24 die linke (deren äußere Enden 1, 9, 17 ꝛc. und 8, 16, 24 ꝛc. die Flügel); zwischen beiden liegt die Mitte des Körpers.

B. 17 — 24, 9 — 16 und 1 — 8 sind die Flankenreihen des ebenfalls als Säule geordneten Reihenkörpers mit 17, 9 und 1 als Ersten und 24, 16 und 8 als Letzten der Reihe. 1, 9, 17; 2, 10, 18 u. s. w. sind die Stirn-Rotten der Säule mit 17, 18 u. s. w. als rechten und 1, 2 u. s. w. als linken Führern.

Verbundene, geschlossene und offene Reihen und Reihenkörper.



Verbunden nennt man Reihen, deren Glieder durch unmittelbares Anfassen aneinander gleichsam befestigt sind. In der Stirnreihe entsteht ein solcher Verband durch Führen Hand in Hand, Arm in Arm, durch Kreuzen (Verschränken) der Arme vor (siehe Zeichnung) und hinter dem Leibe

als Armgitter; durch Auflegen der Hand auf des Nebners Schulter, Ober- oder Unterarm; durch Umschlingen des Nackens oder Kreuzes des Nebners, wobei die mancherlei Griffe und Befestigungen mit Beinen, Füßen und die Zuhülfenahme des Gürtels nur kurz erwähnt werden. Minder zahlreich sind die Formen des Verbandes in der Flankenreihe, wo nur hauptsächlich des Legens der Hände auf der Vorderen Schulter und auf die Handgelenke der die Hände auf die Hüften stützenden Vordermänner gedacht werden soll.

Geschlossen sind Reihen und Reihenkörper, deren Glieder bis zu gegenseitiger Fühlung (was in Stirn der Fall ist) oder doch bis auf thunlichst geringen Abstand (was in Flanke der Fall ist) genähert sind.

Offen stehen Reihen und Reihenkörper, zwischen deren Gliedern kleinere oder größere Abstände vorhanden sind; in gewöhnlicher offener Aufstellung gleich der Breite oder Tiefe jener Glieder, seien es nun Reihen oder Körper.

Ein gemischtes Verhältniß findet statt, wenn in einem Reihenkörper die Reihen geschlossen, die Rotten offen, und umgekehrt stehen.

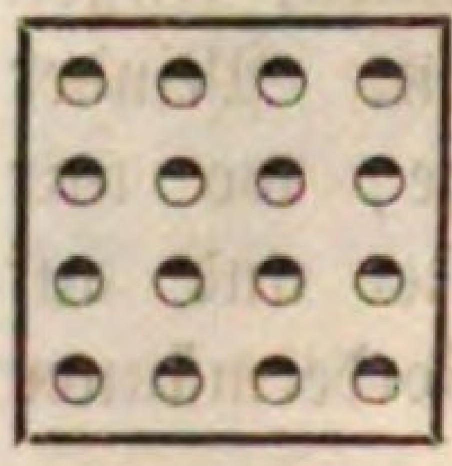


Im Betriebe des Turnens pflegt man die Abstände nach ganzer oder doppelter Armlänge zu bemessen, deren Herstellung durch Auflegen der Hände auf des Nachbars Schultern oder durch Händefassen und Armstrecken bewirkt wird.

Oeffnen und Schließen der Reihen und Reihenkörper.

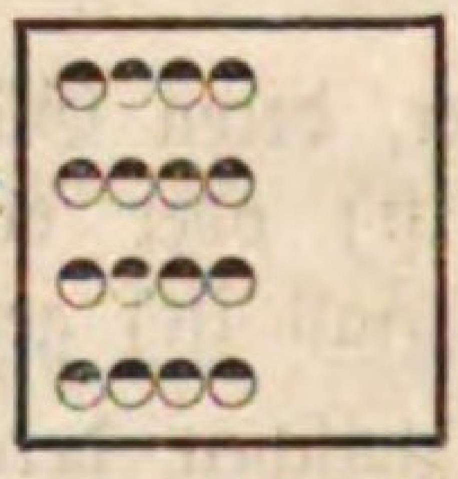
Die Verhältnisse, unter denen eine offene Reihe oder ein offen gestellter Reihenkörper in geschlossene Aufstellung übergehen kann und umgekehrt, sind eben so mannigfach, als für die angewandte Turnkunst und Militär-Taktik von Wichtigkeit. Nachstehende Figuren (wobei die Quadrate die unveränderlichen Bewegungsflächen für einen aus 16 Mann

bestehenden Reihenkörper bezeichnen) mögen hierüber in gedrängter Zusammstellung den nöthigen Aufschluß geben.

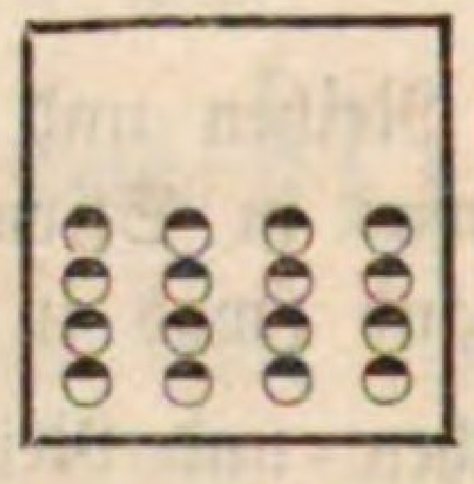


Offen gestellter Reihenkörper als Ausgangs-Aufstellung zur Ausführung nachfolgender Befehle:

Rechts schließt die Reihen.



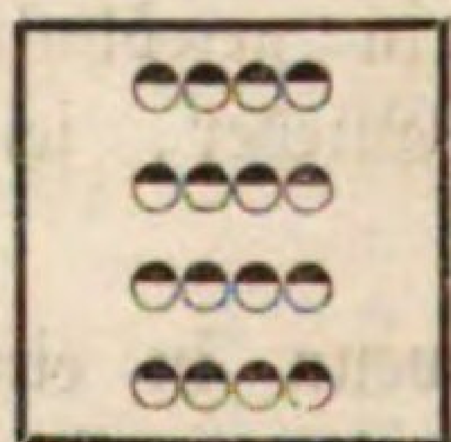
Vorwärts schließt die Rotten.



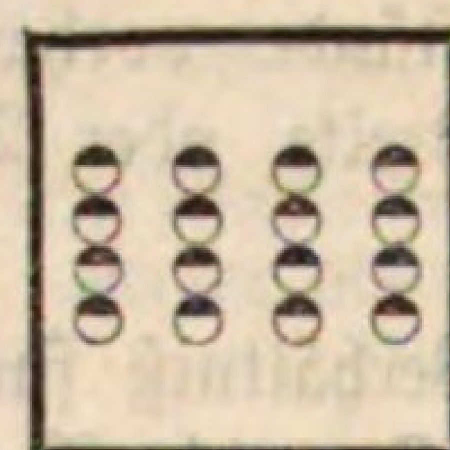
Rückwärts schließt die Rotten.



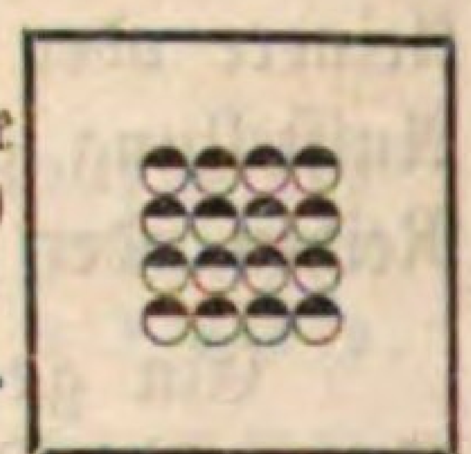
Nach d. Mitte schließt die Reihen.



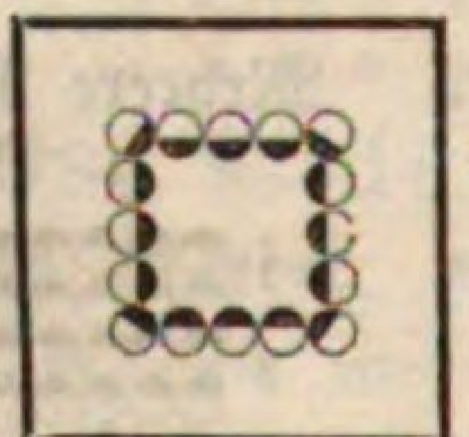
Nach d. Mitte schließt die Rotten.



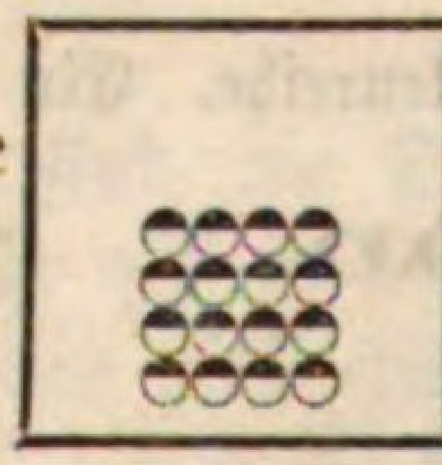
Nach d. Mitte (nach innen) schließt Reih. und Rotten.



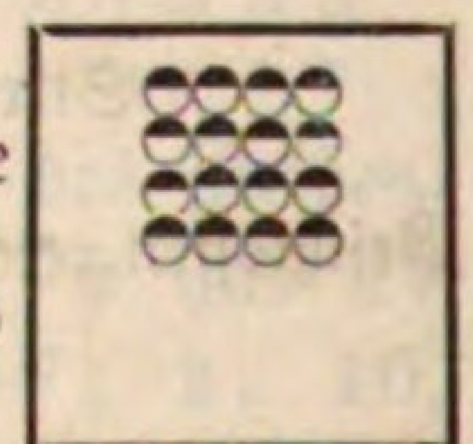
Nach außen (innen) bildet das Viereck.



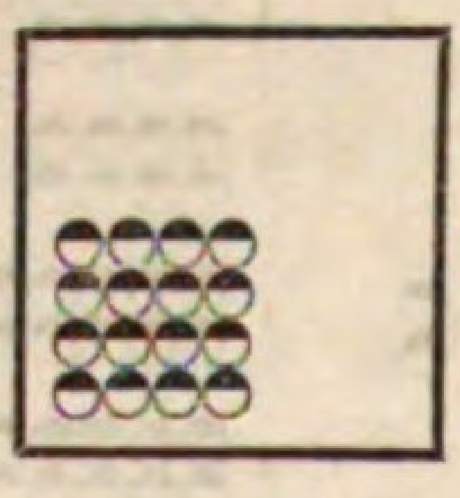
Vorwärts und zur Mitte schließt die Reihen und Rotten.



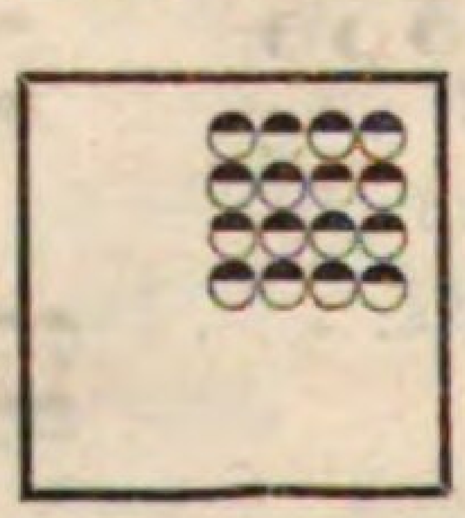
Rückwärts und zur Mitte schließt die Reihen und Rotten.



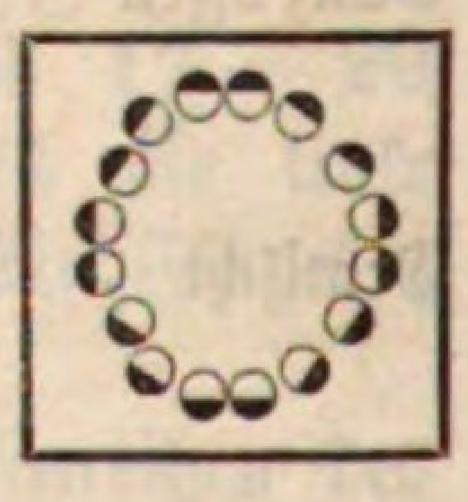
Schräg rechts (links) vorwärts schließt den Reihenkörper.



Schräg links (rechts) rückwärts schließt den Reihenkörper.



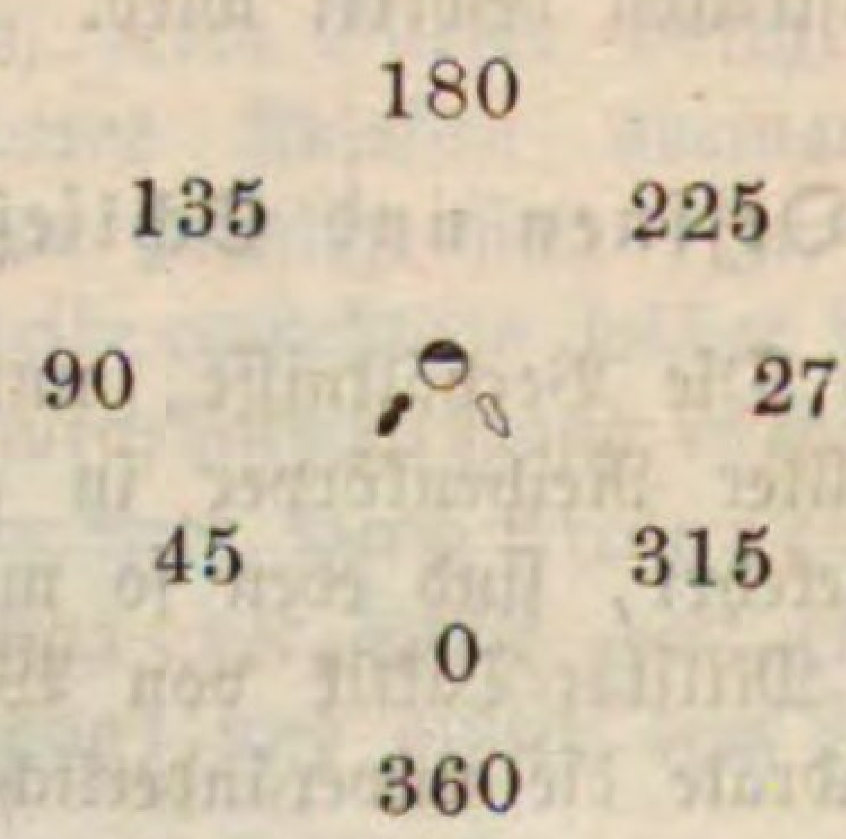
Nach innen (außen) bildet den Kreis oder Ring.



Drehen.

Schon bei der Betrachtung des Einzelnen wurde des Verhältnisses des Drehens vorläufig gedacht; gehen wir jetzt näher darauf ein. Als Maß für alles Drehen gilt der Kreis, so daß ein in der Mitte eines solchen mit Stirn nach 0 oder 360 Grad aufgestellter Mann sich rechts dreht:

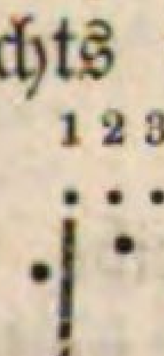
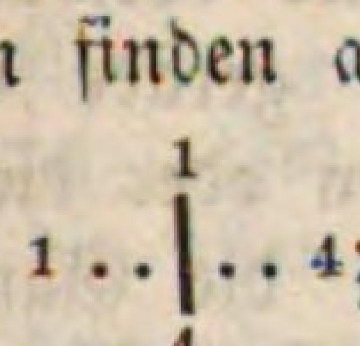
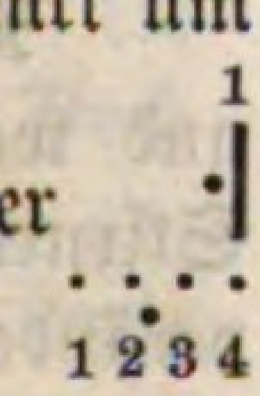
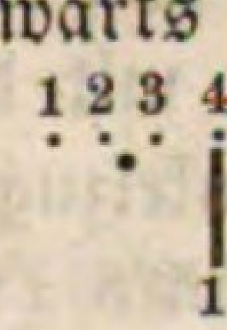
$^1/_8$, wenn er nach 45° Stirn macht
$^1/_4$, " " " 90° " "
$^3/_8$, " " " 135° " "
$^1/_2$, " " " 180° " "
$^5/_8$, " " " 225° " "
$^3/_4$, " " " 270° " "
$^7/_8$, " " " 315° " "
ganz, " " " 360° " "

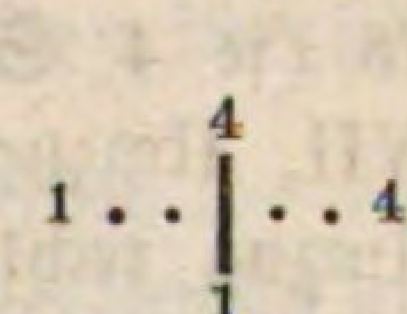


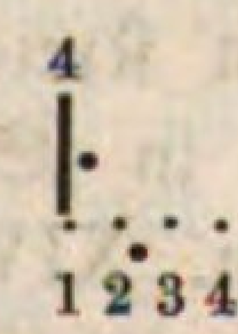
Der Befehl für die 1/4=Drehung ist: rechts — um! Für 1/2=Drehung rechts um — kehrt! Sonst wird überall das Drehmaß zuvor benannt, z. B. ganze, 1/8= u. s. w. Drehung rechts — dreht!

Ganz so findet die Bemessung der Drehungen links von 0 oder 360 Grad über 315, 270, 225, 180, 135, 90 und 45 bis wieder zu 0 statt.

Zeigt nun schon der Einzelne, sofern er aus Grundstellung in Seitschrittstellung übergeht, wie dies unsere obige Figur ausdrückt, sofort die Möglichkeit verschiedener Drehungs=Axen, theils im rechten, theils im linken Fuße, theils mitten zwischen beiden, so noch mehr und ganz entschieden die in ihren Gliedern fest verbundene Reihe, deren Drehungen daher auch mit dem besonderen Namen „Schwenken" bezeichnet werden. Die Drehungs=Axen der Reihen sind, Obigem entsprechend, der rechte oder linke Führer und die Mitte bei der Stirnreihe, und der Erste und Letzte so wie gleichfalls die Mitte bei der Flankenreihe. Behalten wir nun die Aufstellung der Reihe ganz so bei, wie oben bei dem Einzelnen, und nehmen an, daß die Drehung jedesmal zu einer Viertel=Schwenkung ausgeführt werde, so ergeben sich folgende Fälle:*)

Rechts schwenkt um den rechten Führer, kurz: rechts schwenkt — marsch;  (Fühlung der Schwenkenden rechts, Augen links, Schrittzahl = der Zahl der Reihen=Glieder, geschlossene Aufstellung derselben vorausgesetzt, also hier 4 Schritte, die von dem linken schwenkenden Führer voll, von den Folgenden aber mehr und mehr verkürzt genommen werden, während endlich der rechte Führer an Ort dreht und geht. Diese Ordnungsregeln finden auf alles Schwenken Anwendung); rechts schwenkt um die Mitte ; rechts schwenkt um den linken Führer  sonst auch als Schwenkung rechts rückwärts bezeichnet. Sodann ebenso links schwenkt um den linken Führer: 

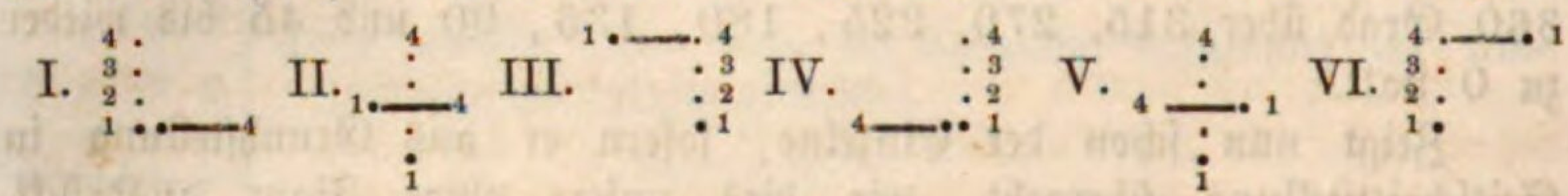
links schwenkt um die Mitte: 

und links schwenkt um den rechten Führer:  sonst auch als Schwenkung links rückwärts bezeichnet.

---

*) Die Ausgangsstellungen der Reihen sind mit · ·̣· ·, die Stellungen derselben nach vollzogener Schwenkung mit ‾·‾ bezeichnet. Der . deutet die Stirn der Reihe an, also ‾·‾ Stirnreihe, .—— Flankenreihe.

Auch Flankenreihen schwenken in ähnlicher Weise, und zwar I. rechts um den ersten oder vorderen Führer, II. rechts um die Mitte, III. rechts um den Letzten oder hinteren Führer; und sodann IV. links um den Ersten, V. links um die Mitte und VI. links um den Letzten.



Wie nun ganze Reihenkörper schwenken, ergibt sich aus Obigem von selbst, sowie auch, daß die Axe nicht gerade immer in die Reihe oder in einen Endpunkt derselben fallen muß, sondern ebenso gut auch in der Verlängerung derselben liegend gedacht werden kann, woraus dann ein Schwenken im Bogen, und bei der Fortsetzung desselben bis zu mindestens einer ganzen Schwenkung das Umkreisen entsteht, worüber im dritten Theile, 1, d einige Uebungsbeispiele.

Gangrichtung und Ganglinie.

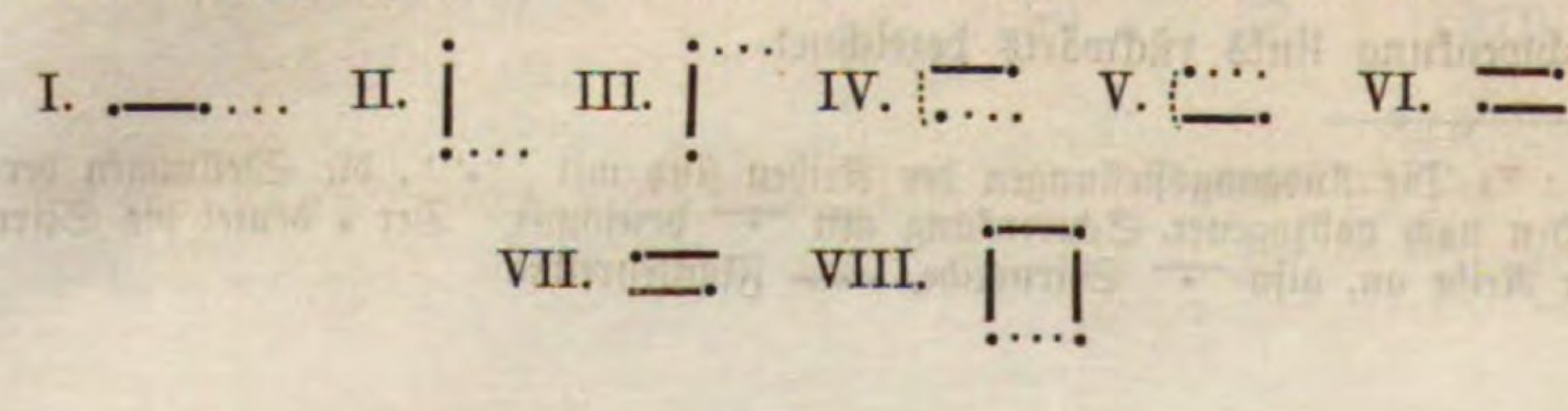
4 5 6
3 ● 7
2 1 8

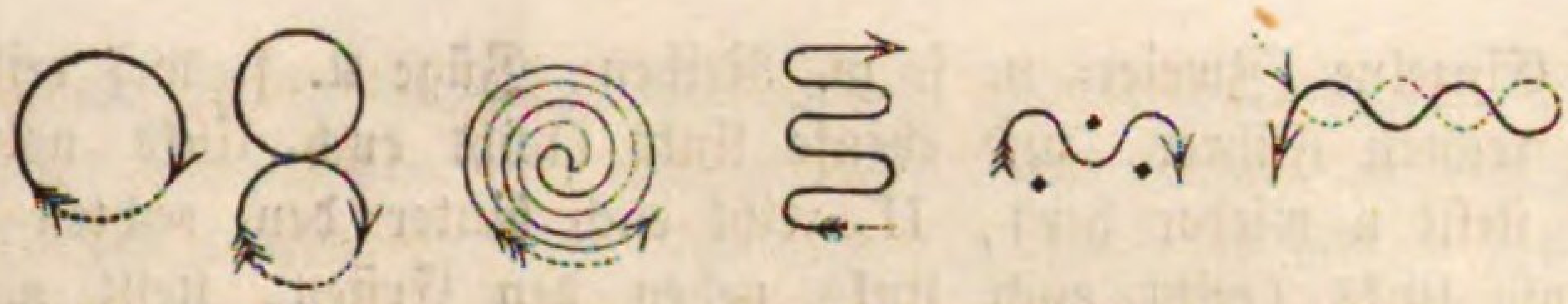
Ein mit Stirn nach 1 aufgestellter Mann, eine Reihe oder ein Körper, die unveränderte Beibehaltung der Gang-Richtung nach 1 vorausgesetzt, bewegt sich in Ganglinien wie folgt:

Vorwärts nach 1, schräg rechts vorwärts nach 2, seitwärts rechts nach 3, schräg rechts rückwärts nach 4, rückwärts nach 5, schräg links rückwärts nach 6, seitwärts links nach 7, schräg links vorwärts nach 8.

Aus solcher Fortbewegung entstehen zunächst gerade Ganglinien, und wenn die Einzelnen, die Ersten der Flankenreihen oder die führenden Stirnreihen der Reihenkörper an gewissen Punkten die Gang-Richtung verändern, Uebungsfälle und Figuren der mannigfachsten Art. Die für den Turnbetrieb wichtigsten derselben lassen wir hier folgen und denken uns dabei eine Flankenreihe mit der Ausgangsstellung ═ ....

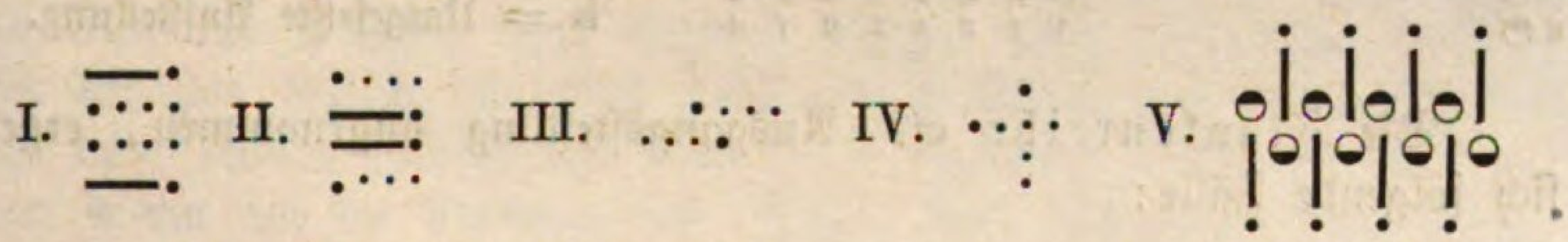
I. Gerade aus, II. Winkelzug rechts, III. Winkelzug links, IV. Gegenzug rechts, V. Gegenzug links (je 4 Schritte bei einer Reihe von 4 Mann), VI. Umzug rechts, VII. Umzug links (je 8 Schritte bei einer Reihe von 4 Mann), VIII. Umzug rechts (links) im Rechteck, IX. Umzug rechts (links) im Kreis, X. Zug rechts (links) in Achterlinie, XI. Zug rechts (links) in Schneckenlinie, XII. Zug in Schlängellinie, XIII. Durchschlängeln. XIV. Gegenzug zur Kette rechts (links).





IX. X. XI. XII. XIII. XIV.

Bei Doppel-Flankenreihen, die in widergleicher (symmetrischer) Weise Gegen- oder Umzüge machen sollen, ergeben sich unter Anwendung einer, ihrem gegenseitigen Verhältnisse entsprechenden Befehlsweise folgende Fälle: I. Gegen-Umzug bzw. nach außen; II. Gegen-Umzug bzw. nach innen, in welch' letzterem Falle die Reihen als solche jedoch offen stehen müssen; III. in Flanke begegnen und rechts (links) ausweichen; IV. in Flanke recht- oder schiefwinkelig aufeinander treffen und durchbrechen oder durchziehen, wobei die Glieder der Reihen in Fortbewegung sich aneinander wechselweise vorüber schieben; V. in Stirn begegnen und rechts (links) durchbrechen oder durchziehen. In den Fällen IV. und V. müssen die Glieder der Reihen offen stehen.



Dieselbe Befehlsweise wird auch sonst angewendet, wo bei einer im Umzuge befindlichen Reihe die Verhältnisse von „außen" und „innen" (gewöhnlich zur Umzugsfläche) gedacht werden können.

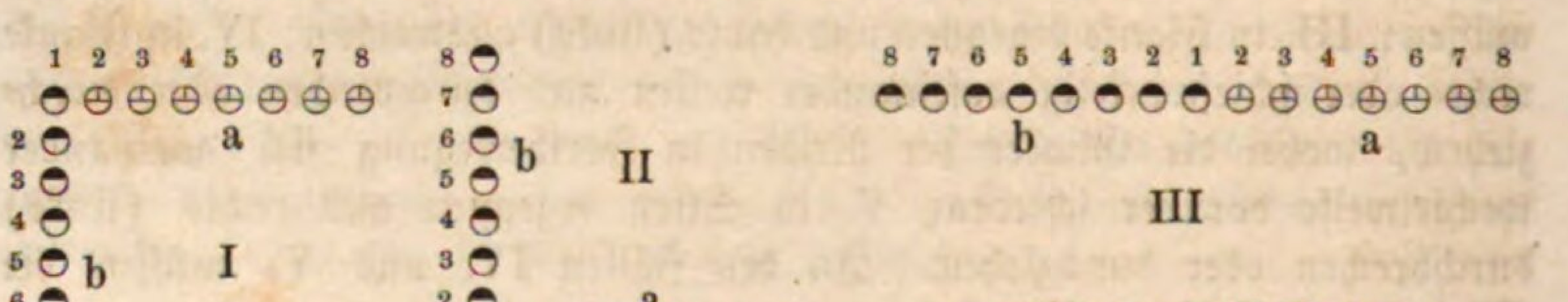
Endlich kann, sowie die Reihe bei dem Gegenzuge zur Kette ihre Glieder schlängelnd durchzieht, noch weiter gegangen werden, indem man Gegenzug über die Reihe und Gegenzug unter der Reihe anordnet. Im ersten Falle kehrt der Erste und tritt mit Bocksprung über die offen gestellten Glieder der Reihe seinen Gegenzug an, gefolgt von dem Zweiten u. s. w. Im zweiten Falle kehrt der Erste ebenfalls, hüpft in den Liegestand und zieht so unter der geschlossen und wohl gerätscht stehenden Reihe durch.

Umsetzen (Umgestalten) der Reihen und Reihenkörper.

Reihen und Reihenkörper werden umgesetzt (umgestaltet), wenn deren Glieder ihre Stellung zu einander verändern und dadurch neue Ordnungsverhältnisse sich entwickeln. Es geschieht dies zunächst ohne Drehbewegungen durch Vor-, Hinter-, rechts und links Neben- und Gegenreihen, was durch folgende Nummern-Figuren, unter deren 8 Gliedern man sich ebenso gut Einzelne, wie Reihen oder Reihenkörper denken kann, deutlich werden wird.

Die Stirnreihe als Ausgangsstellung angenommen, ergeben sich folgende Fälle:

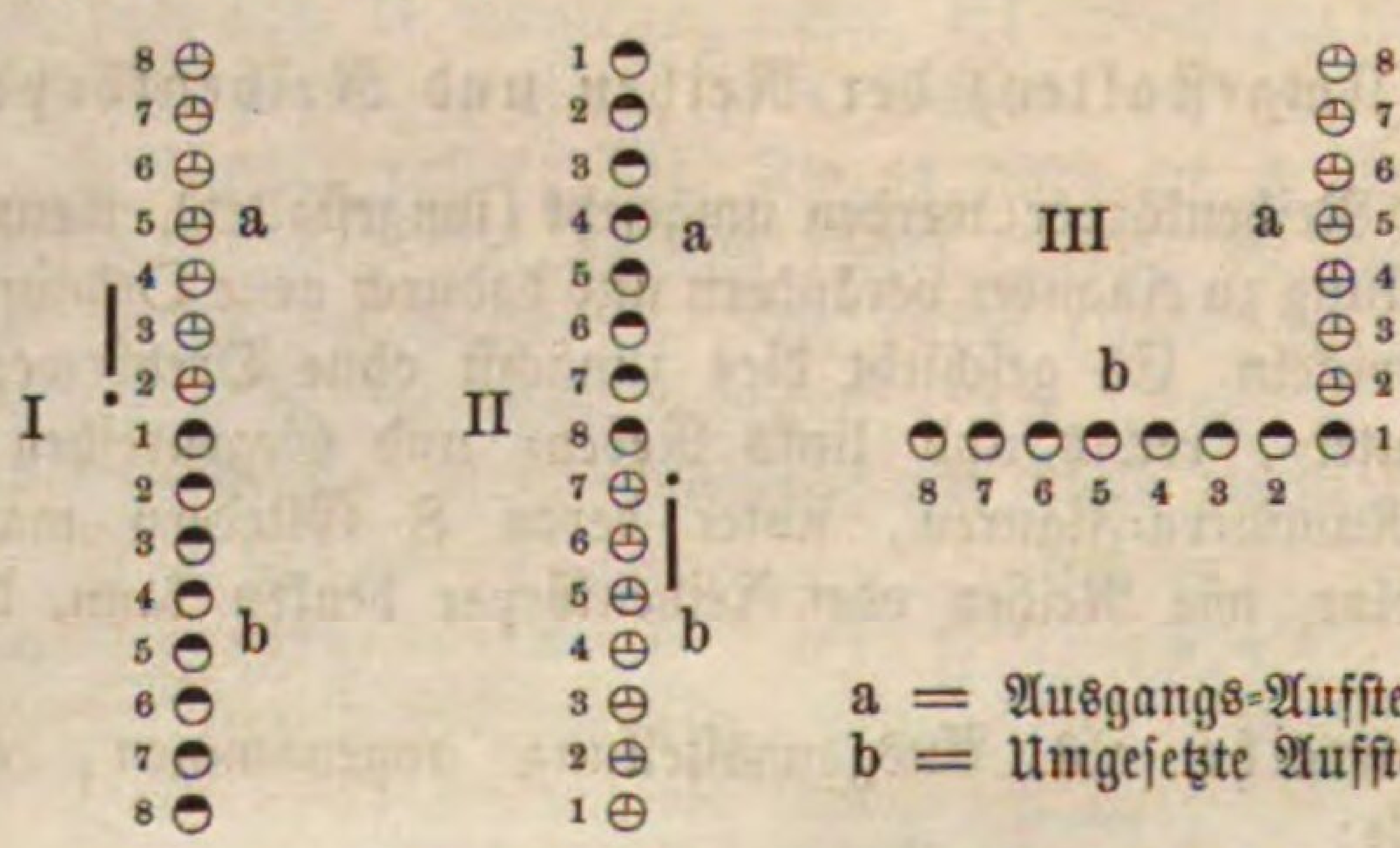
I. Einzelne (Zweier- u. s. w. Reihen, Züge u. s. w.) reiht euch vor den rechten Führer, und ebenso links (reiht euch links neben den Letzten, stellt a wieder her), II. reiht euch hinter den rechten Führer, und ebenso links (reiht euch links neben den Ersten, stellt a wieder her), wobei in beiden Fällen die Stirnreihe in Flankenreihe umgesetzt wird; III. reiht euch neben den rechten Führer (geschieht gewöhnlich, indem man hinter demselben vorüberzieht) und ebenso links (reiht euch neben den linken Führer, stellt a wieder her), wobei die Reihe in ihrer Aufstellungslinie seitwärts rechts unter Umsetzung ihrer Glieder so fortbewegt wird, daß Nr. 8 statt 1 rechter Führer wird.



a = Ausgangs-Aufstellung.
b = Umgesetzte Aufstellung.

Die Flankenreihe als Ausgangsstellung angenommen, ergeben sich folgende Fälle:

I. Einzelne (Zweier- u. s. w. Reihen, Züge u. s. w.) reiht euch rechts (links) vor den Ersten, womit sich die Reihe in ihrer Aufstellungslinie unter gleichzeitigem Umsetzen ihrer Glieder so vorwärts bewegt, daß jetzt 8 statt 1 der Erste wird; II. reiht euch rechts (links) hinter den Letzten, womit sich die Reihe unter gleichzeitigem Umsetzen ihrer Glieder so rückwärts bewegt, daß jetzt ebenfalls 8 statt 1 der Erste wird. Statt Gang rückwärts läßt man besser rechts um — kehrt! machen, worauf 7—1 den 8 rechts lassend, unter nochmaliger $^1/_2$-Drehung rechts bei der Ankunft auf ihrem Standorte sich hinterreihen; III. reiht euch rechts (links) neben den Ersten, wodurch die Flankenreihe in eine Stirnreihe umgesetzt wird (reiht euch hinter den linken Führer, stellt die frühere Ordnung a wieder her).



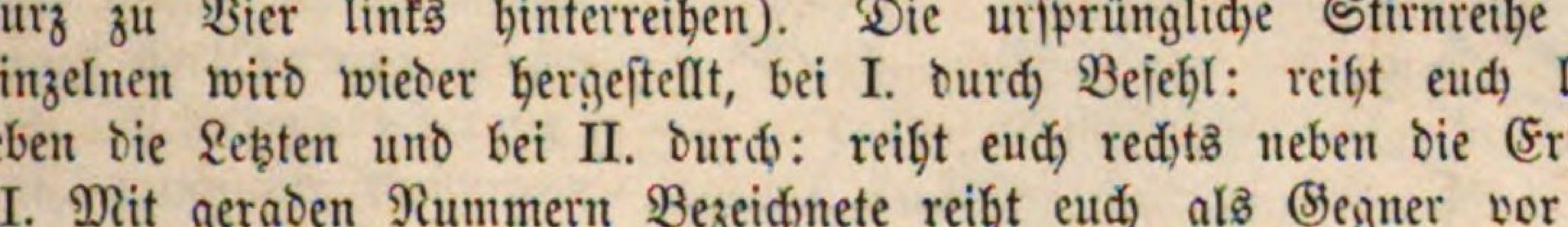
a = Ausgangs-Aufstellung.
b = Umgesetzte Aufstellung.

Dabei ist zu bemerken, daß es als Regel gilt, daß zu allen oben geordneten Versetzungen der Glieder von diesen immer der kürzeste Weg eingeschlagen werde, woraus sich denn für jeden einzelnen Fall die mit der Länge der Reihe natürlich immer im Verhältnisse stehende Schrittzahl zur Ausführung jeden Befehles leicht berechnen läßt, was wir den Vorturnen füglich überlassen können, die wohl thun, auf pünktliche Einhaltung von Maß und Zeit bei diesen Uebungen ihr volles Augenmerk zu richten. Der letzte Schritt und mit ihm das Ende jeder Umsetzung der Reihe wird zweckmäßig mit einem Stampf hervorgehoben.

Haben wir bisher nur Reihen und Reihenkörper sich umsetzen lassen, deren Glieder (gleichviel ob Einzelne, oder Reihen oder Reihenkörper) als selbstständige unveränderliche Ganze betrachtet und angenommen waren, und sind deswegen eben die Glieder als solche aus jedem Umsetzen in ihrem ursprünglichen Bestande unversehrt hervorgegangen — so soll jetzt noch der in dem Turnbetriebe wichtige Fall vorgesehen werden, wo durch Anreihen die Glieder selbst mit umgestaltet werden; wo demnach aus Einzelnen Reihen, aus Reihen Körper und umgekehrt entstehen. Wir behalten hierfür die obige Zahl von 8 Mann bei, lassen sich solche aber vom rechten Führer aus von 1—8 abzählen, wenn es nicht von vorn herein auf die Bildung von Reihen mit bestimmten Gliederzahlen ankommt, wo dann nach Bedürfniß zu Zweien, Vieren 2c. abgezählt wird. Folgende Beispiele mögen dem richtigen Verständnisse zu Hülfe kommen.

Die Stirnreihe als Ausgangsstellung vorausgesetzt, ergeben sich folgende Fälle:

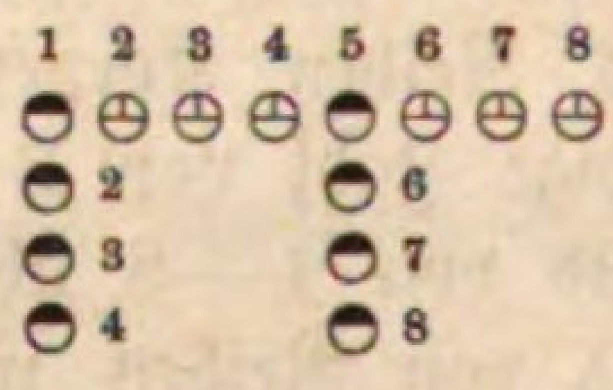
I. Einzelne (Zweier- u. s. w. Reihen, Züge u. s. w.) zu Viererreihen (u. s. w.) rechts (links) vorreihen (kurz zu Vier rechts vorreihen), worauf die mit 2, 3, 4 und 6, 7, 8 Bezeichneten sich rechts vor die 1 und 5 reihen; II. Einzelne zu Viererreihen links (rechts) hinterreihen (kurz zu Vier links hinterreihen). Die ursprüngliche Stirnreihe der Einzelnen wird wieder hergestellt, bei I. durch Befehl: reiht euch links neben die Letzten und bei II. durch: reiht euch rechts neben die Ersten. III. Mit geraden Nummern Bezeichnete reiht euch als Gegner vor die Ungraden.



Die Flankenreihe als Ausgangsstellung vorausgesetzt, setzen wir zur Versinnlichung folgenden Fall: Einzelne (Zweier- u. s. w. Reihen, Züge u. s. w.) zu Viererreihen links (rechts) neben reihen (kurz: Viererreihen links [rechts] — marsch! ein häufig vorkommender Befehl); durch den Befehl: zur Reihe der Einzelnen rechts hinterreihen (oder kurz: in eine Reihe rechts) wird die Flankenreihe der Einzelnen wieder hergestellt.



Aber auch mit Hülfe von **Drehungen** und **Schwenkungen** der Glieder der Reihen werden Reihen und Reihenkörper umgesetzt (umgestaltet). So schon die Stirnreihe durch den Befehl rechts — um! in Flanken-, und ebenso die Flankenreihe in Stirnreihe, was durch eine Drehung der Einzelnen geschieht. Und ferner die in Vierer- (Zweier- ꝛc.) Reihen gegliederte Linie durch den Befehl: mit Viererreihen rechts schwenkt — marsch! in Säule, und durch den weiteren Befehl: links schwenkt um die rechten Führer — marsch! (sonst links rückwärts schwenkt) wieder in die Stirnreihe der Einzelnen zurück, wie dies nachstehend versinnlicht ist.



Wie nun alle oben mehr wissenschaftlich dargestellten und beschriebenen Ordnungsübungen sich für die Anwendung gestalten, darüber lese man das Weitere im dritten Theile, Abschnitt 1 von der Betriebsweise der Frei- und Ordnungsübungen nach.

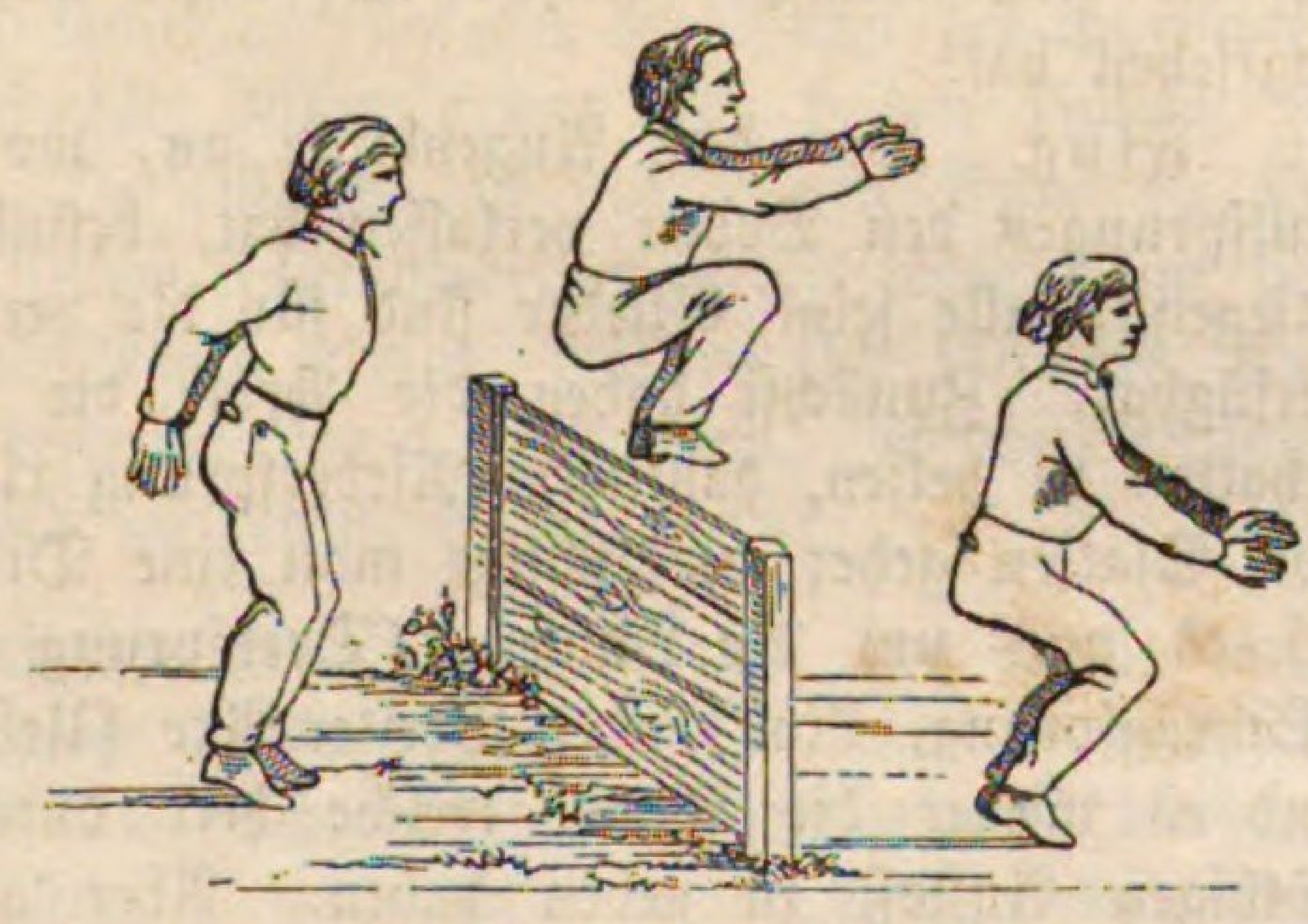
4. Geräthübungen.

(Es wolle jedesmal die betreffende Stelle in Theil I. Abschnitt 7, der Turnplatz und die Geräthe, nachgelesen werden. Außerdem ist sich zu erinnern, daß die an geeigneter Stelle den nachfolgenden Uebungs-Beschreibungen in Klammern beigefügten I, II, III, IV die Schwierigkeitsstufen bezeichnen.)

a. Springen.

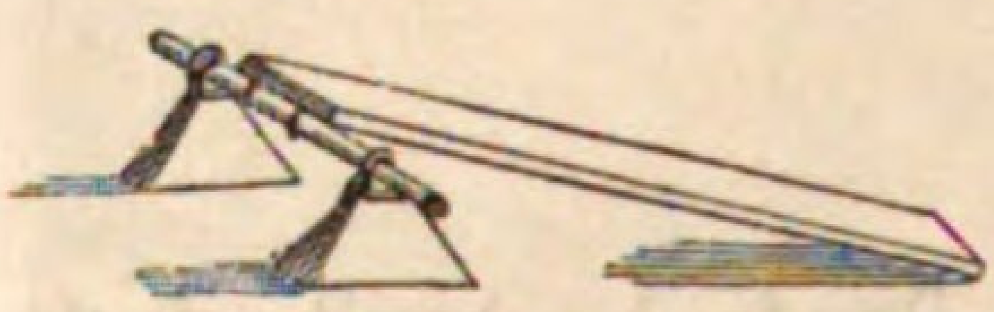
Allgemeines.

Das Springen unterscheidet sich nach dem Zwecke, der damit erstrebt wird, in Hoch-, Weit-, Tief-, Sturm-, Seil-, Reif- und Rohr-Springen; in Hinsicht auf die Mittel in Freispringen, wobei der Springer lediglich auf die eigene Sprungkraft angewiesen ist; in Stabspringen, wobei jene Kraft durch geschickte Handhabung eines Springstabes unterstützt wird, und in gemischtes Springen, wobei während des Fluges die Hände auf dem zu überspringenden Gegenstande stemmend Griff fassen und dadurch den Sprung in eigenthümlicher Weise unterstützen. Bei jedem Sprung unterscheidet man (veranschaulicht durch nebige Abbildung) Aufsprung, Flug und Niedersprung, und, wenn der Aufsprung nicht aus dem Stande geschieht, Anlauf. Für diese vier Bewegungsformen gel-



ten gewisse allgemeine Regeln, von deren Befolgung das Gelingen des Sprunges wesentlich abhängt. Ich stelle dieselben zuvörderst hier zusammen und füge noch einige besondere Bemerkungen bei, die dazu dienen mögen, die Vorturner zu zweckmäßigem Betriebe der so wichtigen Springübungen anzuleiten. Wenn in dem vorliegenden 4. Abschnitte auch die Springübungen mit Geräthen aufgenommen worden sind, die genau genommen in den 5. Abschnitt gehören, so wird man dies in der Absicht gerechtfertigt finden, die verschiedenen Springarten dem Leser im Zusammenhange vorzuführen.

Aufsprung. Hierüber ist im zweiten Theile c. 3 bei der Beschreibung des Hüpfens bereits Einiges gesagt. Wenn es schon beim Hüpfen darauf ankam, Hüft-, Knie- und Fußgelenk gleichzeitig und zweckmäßig zu bethätigen, so gilt dies in noch höherem Grade vom Springen, wobei das Ueberhüpfen einer bestimmten Höhe und Weite bezweckt wird, wozu meist alle vorhandene Kraft und Kunst aufgeboten werden muß. Demgemäß wird man stets auf den Fußspitzen, und nur dann auf den flachen Füßen aufspringen, wenn etwa die Fußgelenke nicht diensttauglich sind. Dann muß aber die dadurch in Verlust gehende Sprungkraft durch nachdrücklicheres Kniewippen ersetzt werden. Mit Schwung der Arme ist, wo irgend möglich, der Aufsprung zu unterstützen. Dies geschieht auch noch ferner durch ein Vorhüpfen an Ort, noch mehr aber durch einen oder mehrere Schritte oder vollständigen Anlauf. Als noch weitere Erleichterung ein Schwungbrett (vergl. die Abbildung) anzuwenden, ist bedenklich; dagegen leistet ein festes Sprungbrett, besonders bei Anfängern, gute Dienste, weil damit der jedesmalige Aufsprungsort (der namentlich bei dem Hochsprung mit der steigenden Höhe der Schnur zurück rückt) sicher angedeutet werden kann. Ist dieser Zweck jedoch erreicht, dann muß durchaus auf jedem Boden der Aufsprung geübt werden, wenn man es auf die Ausbildung praktischer Springer und nicht auf Schau-Springer abgesehen hat.



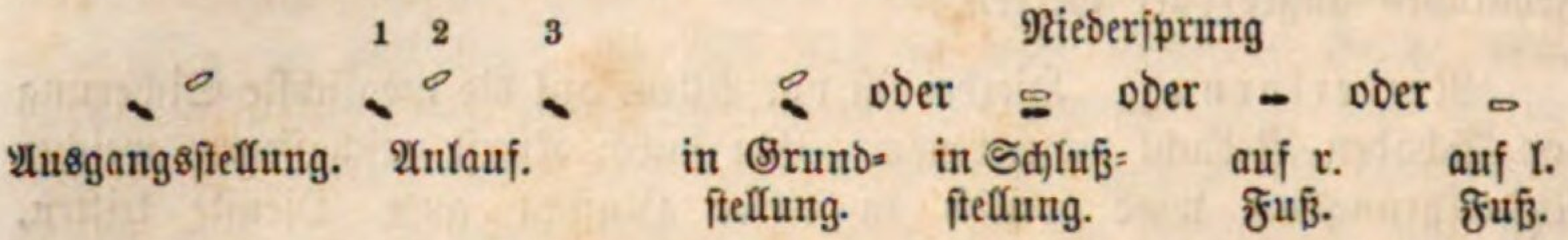
Flug. Von dem Augenblicke an, wo der Turner in Folge des Aufsprunges den Boden verlassen hat, befindet er sich im Zustande des Fliegens; alle seine Glieder sind für die verschiedenartigsten Bewegungen verfügbar. Zunächst haben die Arme die Aufgabe, das Gleichgewicht erhalten zu helfen, damit der Niedersprung richtig und ohne Beschädigung von Statten gehe; beabsichtigt man eine Drehung während des Fluges, sei es nun um die Längen- (Drehsprung rechts oder links), Tiefen- (Schrägsprung, Rad) oder Breiten-Axe (Ueberschlag, Frei-Todenspr.), so sind es wieder die Arme, welche hier durch geeigneten Schwung den nöthigen Anstoß zu geben haben. Aber auch besondere, nicht gerade zum Sprunge selbst gehörige Armthätigkeiten lassen sich während des Fluges anordnen und haben alsdann den Nutzen, den Springer in sicherer unabhängiger Haltung zu befestigen; dahin gehört Händeklappen, ein- und mehrmals, Armstoßen frei und mit Stichel nach einem aufgehängten Ring, Werfen und Fangen eines Balles, sowie Werfen eines solchen, oder einer Lanze nach einem Ziele. — Was die Beine anbelangt, so befinden sich dieselben während des Fluges gewöhnlich mehr oder weniger in Hockhalte (Hocke). Es kann aber auch ebenso gut,

theils zur Erschwerung des Sprunges, theils zur Ausschmückung desselben, Grätsch- (Grätsche), Vorspreiz-, Fersenhebhalte (Schafsprung) und Aehnliches angeordnet werden.

Niedersprung. Hierbei ist vor Allem auf die möglichste Sicherung vor Schaden Bedacht zu nehmen. Ein durch Kunst geschaffener, weicher Niedersprungsort wird freilich in dieser Hinsicht gute Dienste leisten, besonders beim Tiefsprung. Da jedoch der Turner nicht zur Schau, sondern für's Leben gebildet werden soll, so lasse man es für die Regel lieber bei dem Boden bewenden, wie er sich gerade im Turnsaale und auf dem Turnplatze vorfindet. Von dem Augenblicke an, wo die Fußspitzen den Boden berühren, werden Fuß-, Knie- und Hüftgelenke entsprechend gewinkelt, nöthigen Falles bis zu augenblicklichem Hockstande, worauf sofort ein wippendes Stemmstrecken der Beine zu gewöhnlicher Aufstellung erfolgt. Durch dieses Ab- und Aufwippen wird jede nachtheilige Erschütterung vermieden, die nicht ausbleibt, wenn der Niedersprung mit steifen Gelenken erfolgt. Ist in solcher Weise Beschädigungen vorgebeugt, so ist das weitere Augenmerk auf die Schönheit des Niedersprungs und auf einen sichern Stand auf der Niedersprungsstelle zu richten. Den mit dem Sprung verbundenen Schwung muß der Turner so zu beherrschen wissen, daß er dadurch weder zum Weiterschreiten, noch weniger zum Falle gezwungen wird; und nur bei Tiefsprüngen von ungewöhnlicher Höhe herab mag gezeigt werden, wie man auf der Niedersprungsstelle aus dem Hockstande noch weiter in den Hockliegestand vorlings übergehen kann, um dadurch die Wucht des Sprunges zu mildern. Gilt als Regel der Niedersprung auf beiden Füßen, so erfolgt er auch in besonderer Darstellung auf nur einem Fuße (z. B. mit rechtem Fuße auf-, mit linkem Fuße niederspringen), worauf auf der Niedersprungsstelle kein fester Stand erfolgt, sondern sich vielmehr eine Fortbewegung im Laufe oder weiterem Sprung anschließt. Solche Sprünge nennt man Laufsprünge und fortgesetzt Springlauf.

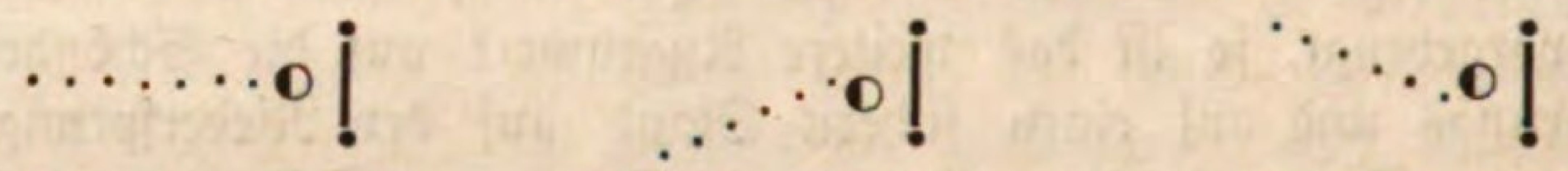
Anlauf. Förderlich bei den Weit-, weniger bei den Hoch-, und ganz entbehrlich bei den reinen Tiefsprüngen. Dem viel verbreiteten Fehler zu langer Anläufe sollte im Allgemeinen entgegen getreten werden. Selbst der volle Anlauf läßt sich unbeschadet seiner Wirksamkeit, auf 6, höchstens 8 Schritte beschränken, die je näher dem Aufsprungsorte, desto mehr sich verkürzen und beschleunigen. Zu einem kräftigen Hochsprunge reicht in der Regel ein Anlauf mit drei Schritten aus, dem sodann der Aufsprung beider Füße oder mit einem Fuße folgt. Hierin müssen Anfänger sorgfältig geübt werden, was zunächst ohne Springgeräth mit der ganzen, in offener Stirnreihe aufgestellten Riege, wie folgt, geschieht. Zur Ausgangsstellung für den Sprung mit 3 Schritten Anlauf in Vorschrittstellung den linken Fuß -- stellt! — los!.

worauf rechts, links, rechts die 3 Schritte und nach diesen der Niedersprung beidbeinig rechts oder links erfolgen, also:



Die Arten des Sprunges mit 2 Schritten Anlauf, sowie mit nur 1 Schritt als Vorsprung ergeben sich aus Obigem von selbst, und namentlich empfiehlt sich für die Anwendung im Leben die Einübung der Sprünge, besonders der Weitsprünge, mit 1 Schritt als Vorsprung oder selbst aus der Vorschrittstellung (obiger Ausgangsstellung), wo dann einige Schaukelgang-Schritte an Ort zur Vermehrung des Schwunges beitragen.

Hinsichtlich der Richtung der Anlaufslinie zu der zu überspringenden Sprunglinie oder Fläche unterscheidet man geraden und schrägen Anlauf, ersterer beim Weit-, letzterer beim Hochsprunge am förderlichsten.



Gerader Anlauf. Schräger Anlauf zum Absprung mit r. Fuß. Schräger Anlauf zum Absprung mit l. Fuß.

•——• Springel.

Kunstgerecht auch bei dem Hochspringen ist eigentlich nur der gerade Anlauf, da der dem schrägen Anlaufe folgende Schrägsprung mit einer $1/8$ — $1/4$ Drehung um die Tiefenaxe keinen besonders wohlgefälligen Eindruck macht. Dafür ist letzterer mehr zur Anwendung, besonders über feste Gegenstände geeignet.

Von dem Ueberdrehen im Sprung und dergleichen abgesehen, gibt es für die verschiedenen Sprungarten an sich keine Stufenfolge; nur in dem Maße der Höhe, Weite, Tiefe oder gleichzeitiger Drehung liegt eine Steigerung. Dieses Verhältniß ist bei dem Vorturnen vor Augen zu behalten und demgemäß bei jeder Riege mit dem ihr zusagenden Sprungmaße zu beginnen. Dasselbe muß jedenfalls so nieder genommen werden, daß auch der schlechteste Springer der Riege es mit Leichtigkeit erreichen kann. Geschieht dies, so kann und muß der Vorturner seine Anforderungen an kunstgerechte Ausführung des Sprunges desto höher stellen. Erst wenn Alle tadellos, rein und sicher, besonders mit Rücksicht auf förderlichen Aufsprung, springen, darf allmälig zu größeren Maßen übergangen werden. Gestattet es Ausdehnung und Zahl der Springgeräthe, so kann die ganze in Stirn gestellte Riege (ja ganze Züge) in Gemeinübung daran bethätigt werden; und nur, wenn das mittlere Sprungmaß überschritten ist, würde man in Flankenreihe sich aufstellen und Mann hinter Mann springen lassen.

Weitere Andeutungen für den Vorturner folgen bei den einzelnen Sprungarten.

1. Hochspringen.

Geräth: der Springel; mitunter, jedoch mit Vorsicht, auch feste Gegenstände, am besten Buschwerk und Reisig.

Die in der Turntafel aufgeführten Sprungarten bedürfen keiner weiteren Erklärung. Nur hinsichtlich des Sprunges mit einem aufspringenden Fuße und vollem Anlaufe, als dem meistens zur Anwendung kommenden Sprung, ist zu bemerken, daß nach Eiselen Hüfthöhe oder $^6/_{10}$ der Leibeshöhe der II., Brusthöhe oder $^7/_{10}$ der Leibeshöhe der III., Höhe der Achselhöhle oder $^8/_{10}$ der Leibeshöhe der IV. und Mundhöhe oder $^9/_{10}$ der Leibeshöhe der V. Stufe entspricht. Nach der in unserem Volksturnbuche angenommenen Stufeneintheilung würden die Anfänger (I. Stufe) bis zur Hüft-, die Mittelturner (II. Stufe) bis zur Brust- und die Kunstturner (III. Stufe) bis zur Höhe der Achselhöhle einzuturnen sein. Was über diese Höhe hinaus geht, hat sodann als außergewöhnliche Leistung Anspruch auf die IV. Rangstufe (vergl. I. Theil, 10).

In der Turntafel sind so zahlreiche Sprungarten aufgezählt, daß ein einigermaßen gewandter Vorturner nie in Verlegenheit sein wird, seine Riege angemessen zu beschäftigen. Der zweckentsprechendste Uebungsgang würde der sein, wonach bei ganz niederer, unveränderter Lage der Schnur der Vorturner sämmtliche Sprungarten rein und schulmäßig durchturnen läßt, woran dann — wenn noch Zeit erübrigt — die Uebung irgend einer beliebigen Sprungart mit allmäliger (von 3 zu 3 Centimeter) Steigerung bis zur größten erreichbaren Höhe angeschlossen werden kann. Ist die Mannschaft schulmäßig gut eingeturnt, wäre nur wenige Zeit vorhanden, so empfiehlt sich auch ein geordnetes Kür-Hochspringen in der Weise, daß der Vorturner, nachdem er eine Anzahl von Sprungarten hintereinander vorgezeigt hat, jedem Einzelnen die Wahl des Sprunges frei läßt, so daß bei der anfänglich niedersten Lage der Schnur vorzugsweise die künstlicheren und zuletzt bei hoher Lage derselben die einfacheren Sprungarten werden gewählt werden. Hierbei, sowie auch, wenn eine einzelne Sprungart bis zur größten Höhe durchgeübt wird, gilt es als Regel, daß — wer die Schnur herab geworfen, sofort noch einen Sprung über dieselbe Höhe frei hat, dann aber als „todt“ abtreten oder noch besser, in der Reihe bleibend neben dem Springel blind mitspringen muß, um durch ferneres Herabwerfen der Schnur den Gang der Uebung nicht zu stören. Eine gute Maßregel zur Verhütung unwillkommener Unterbrechungen durch schlechte Springer ist die Aufstellung der Riege nach Sprungfertigkeit, so daß jene Störer die Letzten sind.

2. Weitspringen.

Geräth: der Sprunggraben und in Ermangelung eines solchen ein flach auf den Boden gelegtes Sturmlaufbrett, noch besser deren 2 nebeneinander.

Auch hier bedürfen die Turntafeln keiner weiteren Erklärung. Aehnlich wie bei dem Hochspringen wird auch hier bei dem Vorturnen zu verfahren sein; nur darf nicht versäumt werden, den Maßstab zur Hand zu nehmen, um durch genauere Bezeichnung der Sprungweiten die Theilnahme an der Uebung zu erhöhen und den Wetteifer zu wecken. Der Hauptsprung ist solcher mit vollem Anlaufe und einem abspringenden Fuße. Nach Eiselen entspricht derselbe auf 1 ½ Leibeslängen der II., auf 2 Leibeslängen der III., auf 2 ½ Leibeslängen der IV. und auf 3 Leibeslängen der V. Stufe. Nach der in unserem Volksturnbuche angenommenen Stufeneintheilung würden die Anfänger (I. Stufe) bis zu 1 ½, die Mittelturner (II. Stufe) bis zu 2 und die Kunstturner (III. Stufe) bis zu 2 ½ Leibeslängen einzuturnen sein. Die Länge des Sprunges wird von der Kante der Absprungsschwelle bis zu der ihr zunächst stehenden hinteren Fersenkante des Springers gerechnet.

3. Tiefspringen.

Geräth: der Tiefspringel, in dessen Ermangelung das auf der schrägen Leiter in jeder beliebigen Höhe einzuhängende Trittbrett, oder endlich, wenn auch dieses nicht vorhanden, die schräge, etwas steil gestellte Leiter selbst. Nur ein eigentlicher Tiefspringel gestattet indeß eine durchaus befriedigende Uebung des Tiefsprunges in Riegen, ja als Gemeinübung ganzer Züge. Es versteht sich, daß auch hier mit der Sprunghöhe nur allmälig gestiegen werden darf. Bis zur eigenen Leibeshöhe tief sollte Jeder ohne Weiteres springen können; darüber hinaus ist schon Vorsicht zu empfehlen, und es kann zur Verminderung der Wucht des Niedersprunges der Absprung aus dem Hockstande, statt aus aufrechter Stellung erfolgen. Die Turntafel geht aber noch weiter, indem sie den Turner auf der Absprungsfläche Sitz nehmen, Fig. 1, oder ihn daran an den Händen hängen läßt, Fig. 2, wodurch — im ersten Falle mit einem Abstoße der Hände und im zweiten Falle mit einem Abstoße der Füße (natürlich eine Wand oder dergl. vorausgesetzt) — der Niedersprung sehr erleichtert wird. Abgesehen von dieser Art des Tiefspringens, die im Leben ihre häufige Anwendung findet, sollte man bei der Uebung des Tiefsprunges aus dem Stande, weichen Boden vorausgesetzt, 2 Leibeshöhen nicht überschreiten.


Fig. 1.


Fig. 2.

4. Sturmspringen.

(Zugleich Sturmlaufen.)

Geräth: der Sturmspringel, beziehungsweise die Sturmlaufbahn. Unter dem Sturmlaufen und -Springen versteht man das Hinauflaufen auf einer schiefen (ja selbst senkrechten) Fläche, in oder ohne Verbindung mit Springen vorwärts hinüber, rückwärts oder seitwärts ab. Die Sturmlaufbretter, deren die betreffende Uebungstafel des dritten Theiles zwei neben einander liegend voraussetzt, werden von 20 bis 80 Grad Neigung allmälig steigend aufgelegt. Mehr hiernach, als nach der Art der Uebungen selbst, bemißt sich die Stufenfolge der Schwierigkeit. Es können daher Turner aller Stufen zum Sturmspringen und Laufen zugezogen und nach der Turntafel unterwiesen werden. Nur insofern der Sturmspringel auch für künstlichere Sprung- und Schwung-Darstellungen benützt werden kann, sind ihm Uebungen eigenthümlich, die mitunter nur für die III. Stufe passen. Dahin gehören aus dem Aufsprung beider Füße auf der Mitte des Brettes: die Grätsche frei hinüber, dann mit Aufsetzen der Hände auf die obere Kante des Brettes die Grätsche, die Wende, der Ueberschlag u. s. w.; bei nur einem Brette mit Griff beider Hände an den Seitenkanten: Kopfstehen, Handstehen an Ort und mit Schwebestützeln und Stützhüpfen, Liegestützeln; auf der oberen Kante die Wage und Aehnliches.

Auch der Sprung vom Boden auf irgend eine Erhöhung (Tisch, Kasten, Erdaufwurf) wird füglich zu den Sturmsprüngen gerechnet. Zu seiner Uebung dient der Sprungtisch und Sprungkasten. Eine einfache Uebungsfolge hieran gibt die Turntafel, wobei übrigens von dem Ueberspringen dieses Geräthes, als in den Bereich des Pferd- oder Freispringens gehörig, abgesehen ist. Wo überhaupt ein Sprungkasten vorhanden ist, wird es dem Vorturner leicht sein, aus dem Pferd- und Freispringen das Geeignete herüber zu ziehen.

Zum Turnen am Sturmspringel läßt man zwei Flankenreihen antreten, deren jeder eines der vorhandenen Bretter zur Uebung eingeräumt wird. Auf diese Weise turnen immer zwei Mann gleichzeitig; und es ist darauf zu sehen, daß dies in gleichem Takte, Schritte und Sprunge geschehe, worauf die Glieder der linken Reihe links, diejenigen der rechten Reihe rechts im Gegenzug abziehen und sich wieder hinterreihen. Für jede Reihe muß zum Hülfestehen ein tüchtiger Anmann bestellt werden, was besonders bei dem Sturmsprung im engerem Sinne der Fall ist, wobei mit 2 oder schließlich nur 1 Schritt auf das Brett auf einem Fuße ein kräftiger Aufsprung und in Folge dessen ein Freitiefsprung über die obere Kante des Brettes (hinter welcher zur Erschwerung noch ein gewöhnlicher Springel aufgestellt werden kann) erfolgt.

5. Seilspringen.

Geräth: das lange Sprungseil zunächst, da wir auf das Springen und Laufen im kurzen Seile später zurückkommen werden. Hinsichtlich der Uebungen mit dem langen Sprungseile könnte man vom Standpunkte des Männerturnens aus Einwendungen erheben. Doch sollten wir es deshalb denn doch nicht ganz fallen lassen, zumal das Geräth selbst sehr leicht zu beschaffen und außerdem noch nützlich zu verwenden ist. So kann es z. B. als Ziehtau, ja als Ersatz für den Hochspringel dienen. Sein Werth für das Männerturnen besteht darin, daß es Augenmaß und Muth zum Entschluß schärft und stärkt, Eigenschaften, die gerade nicht zu verachten sind.

Das etwa 20 Fuß oder 6 Meter lange, weiche Seil wird vermöge eines durch eine Oese zu ziehenden Knotens oder eines Karabinerhakens, der an einen Ring eingehängt wird, mit dem einen Ende an einen Pfahl oder dergl. brusthoch befestigt. Das andere Ende ergreift der Vorturner so, daß ihm noch einige Fuß Seil als Spielraum zum Nachgeben erübrigen, wenn ein Springer daran hängen bleiben sollte. Das Seil wird nun in flachen Bogen kreisend so in Schwung versetzt, daß es den Boden nahezu oder leicht berührt. Die Turner laufen nun entweder, der Richtung des Schwunges folgend, unter dem Seile durch (oder vielmehr demselben nach); oder sie überspringen dasselbe, indem sie der Schwungrichtung entgegen ihren Anlauf nehmen. Auf dieses sogen. Durchlaufen und Ueberspringen, welches selbstverständlich nicht nur in loser Ordnung, sondern in bestimmtem Zeitmaße nach den Schwingungen geschehen kann und muß und wobei von beiden Seiten gleichzeitig 2 Flankenreihen üben können, deren eine durchläuft, während die andere überspringt, — könnte sich der Uebungskreis für Erwachsene wohl beschränken. Ist indeß einmal eine Riege auf das Seilspringen angewiesen, so mag sie wohl auch Geschmack an einigen anderen Uebungen des fortgesetzten Springens über das schwingende Seil finden, welche die Turntafel angibt.

Löst man das Seil und beschwert das eine Ende (wozu ein über den Haken zu ziehender wohl gefütterter und gepolsterter Beutel dient), so wird es dem Vorturner nach einiger Uebung bald gelingen, dasselbe in fast wagerechtem Kreise über den Boden hin zu schwingen, wobei er sich entweder selbst mitdreht oder die Enden aus der einen in die andere Hand um die Hüften herum reicht.

Die Turner stellen sich sodann dicht außerhalb des von dem Seile beschriebenen Kreises auf, Stirn nach der Mitte, um — wenn das Seil in gleichmäßigem Gange — mit einem Schritte vorwärts in dessen Bereich herein zu treten, wo sie ihm dann rechtzeitig aufhüpfend ausweichen. Wer durch einen Fehlsprung das Seil zum Stillstande bringt, tritt ab; wer ohne Fehler seinen Platz am längsten behauptet, ist Sieger.

So wird dieser Sprung über das wagerecht kreisende Seil zu einer angenehmen Wettübung. — Die weitere Ausbildung dieser einfachsten Sprungweise zu künstlicheren Uebungen liegt nahe; schon bei Aufstellung in Flanke oder mit dem Rücken nach der Mitte (Stirn nach außen) ergeben sich andere Schwierigkeitsverhältnisse. Aber auch im Hinken und allen sonstigen Hüpfarten ohne und mit Drehen, mit Fortbewegung gegen die und mit der Schwungrichtung des Seiles, im Liegestande und endlich unter gleichzeitiger Handhabung des Reifens, Rohres und kurzen Seiles ergeben sich mannigfache Uebungsfälle, von denen die geeigneteren in der Turntafel aufgeführt sind. Ferd. Schmidt gibt in der Deutschen Turnzeitung 1860, S. 6 Ausführlicheres hierüber.

6. Rohr-Springen.

(Zugleich mit Anwendung auf den Reifen und das kurze Seil.)

Geräthe: gewöhnliches oder spanisches Rohr entweder zu einem Reifen verbunden oder offen, in der Länge, daß es die Erde berührt, wenn die es an den Enden fassenden Hände auf die Hüften gestützt sind. Die Uebungen mit Reif, Rohr, wozu auch die noch ganz ähnlichen Uebungen mit dem kurzen Springseile kommen, haben bis jetzt nur Eingang in den Schulturnplätzen und — als Schau-Uebungen im Circus gefunden. Als Volksturnübungen für die junge Mannschaft mochten sie theils zu kindisch, theils — bei der sonstigen Fülle der Sprungübungen — entbehrlich erscheinen. Ich gebe gern zu, daß in dieser Auffassung etwas Wahres liegt; gleichwohl dürfen jene Uebungen im Volksturnbuche nicht ganz mit Stillschweigen übergangen werden. War nicht namentlich das Reifenschwingen im Mittelalter eine beliebte Kunst-Uebung der Faßbinderzunft, die hier und da bis auf den heutigen Tag noch bei besonderen Festlichkeiten gezeigt wird? Wir begnügen uns indeß hier mit einer kurzen Anleitung zum Rohrspringen, die im Ganzen auch auf das Reifen- und Seilspringen paßt.

Die Ausgangsstellung ist die Grundstellung mit Hochhaltung der Arme mit Fassung des über dem Kopfe in einem Bogen ausgespannten Rohres. Hieraus erfolgt zunächst als Vorübung Vor- und Rückschwingen jedesmal mit dem Rohre bis wider die Fußgelenke. Läßt man das Rohr unter den Füßen durch, so entsteht ein Durchschlag und setzt man den Schwung des Rohrs fort bis zur Ausgangsstellung, so entsteht der Umschwung als gewöhnliche Uebungsform. Der Umschwung wird beliebig fortgesetzt, wobei der Reif in allen den Arten übersprungen wird, die in der Turntafel näher verzeichnet sind.

7. Stabspringen.

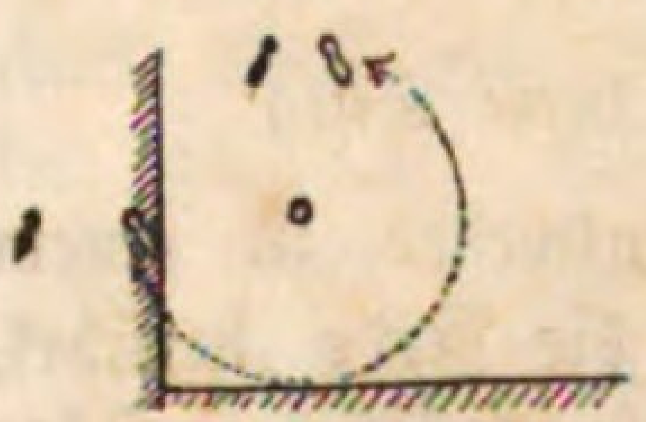
Geräth: der gehörigen Ortes bereits beschriebene Springstab. Nur wer im Freispringen bis zur zweiten Stufe eingeturnt ist, sollte zum

Stabspringen zugelassen werden. Das Eigenthümliche dieser Sprungweise besteht darin, daß nach kräftigem Aufsprunge (gewöhnlich mit nur einem Fuße) der Turner sich während des Fluges auf einen fest in den Boden eingesetzten, mit den Händen ergriffenen Stab stützt und dadurch das Maß seines Sprunges nach Höhe, Weite oder Tiefe entsprechend ausdehnt. Bei einem regelrechten Hoch- und Weit-Sprunge vorwärts liegen Auf- beziehungsweise Absprungsort, Einsetzpunkt des Stabes und Niedersprungsort in einer geraden Linie.



Aufsprungsort. Einsetzpunkt. Niedersprungsort.

Mit dem Stabe sind jedoch auch Sprünge im Bogen, ja selbst im Kreise ausführbar, ähnlich wie am Bock und Pferd. Derlei Sprünge haben zwar keine unmittelbar praktische Bedeutung, verdienen aber dennoch geübt zu werden, weil dadurch die Sicherheit in der Handhabung des Stabes und die Beherrschung des Gleichgewichtes während des Fluges sehr gefördert werden. Nebige Figur zeigt einen solchen Sprung bis zu einem Bogen von $^3/_4$ des Kreises.



Der Turner springt in diesem Falle bei Seitschrittstellung nach einigen Schaukelschritten an Ort mit dem linken Fuße auf der Schwelle des Springgrabens ab, setzt seinen Stab in dem Graben ein, dreht sich um denselben im Stütz fliegend links und gelangt nach einer $^3/_4$-Drehung zum Niedersprung. Würde er die Drehung zum ganzen Kreise vollenden, so würde er wieder auf die Absprungsstelle zurück gelangen. Sowohl während des Fluges als bei dem Niedersprung behält der Turner Stirn nach dem Einsetzpunkte des Stabes (wenn nicht in ungewöhnlicher Weise Anderes beabsichtigt wird); und dies gilt sowohl von den geraden als den Bogensprüngen, so, daß bei beiden eine Drehung des Springers, und zwar bei den ersteren eine halbe Drehung stattfindet. Ist nun durch Obiges die Ausgangsstellung zum Stabsprunge und die Ausführung dieses selbst vorläufig angedeutet, so muß noch hinzugefügt werden, daß bei dem in den obigen Zeichnungen dargestellten Sprunge mit Abstoß des linken Fußes der Stab mit der linken Hand tief und mit der rechten hoch (beide mit Kammgriff*) gefaßt wird. Alle weiteren Erläuterungen, sowie die Turntafel, beziehen sich auf solchen Sprung rechts; und es versteht sich von selbst, daß auch der Sprung links geübt werden muß, wo alsdann der rechte Fuß aufspringt, die rechte Hand tief greift und die Drehung links erfolgt.

Bevor der Vorturner mit dem Sprunge auf allmälig steigende Weite oder Höhe beginnt, thut er wohl, seine Riege zu einer gemein-

*) Ristgriff mit der tief greifenden Hand ist mehr nur beim Tiefsprung anwendbar, ist aber beim Hoch- und Weitsprung so wenig zu empfehlen, wie bei Sprung rechts eine Drehung links, oder wie Sprünge ohne alle Drehung.

samen Vorübung auf der ebenen Fläche ohne Springel oder Graben mit dem Stabe bei Fuß in auf 2 Armlängen offener Stirnreihe sich aufstellen zu lassen (Fig. 1). Sodann rechts — um! Seitschrittstellung links — stellt! Stab mit linker Hand im Kammgriff *faßt — an!* (Fig. 2, als Ausgangsstellung oder Auslage zum Sprung, wobei zu bemerken, daß die linke Hand je näher der Einsetzspitze des Stabes greift, je weniger hoch oder weit der Sprung beabsichtigt wird). *Schaukelgang* an Ort mit links antreten — marsch! links, rechts, links, rechts u. s. w. Halt! Setzt den Stab — ein! (Fig. 3.) Schaukelgang mit jedesmaligem *Einsetzen des Stabes* beim Tritte links — marsch! Halt! Schaukelgang mit jedesmaligem Einsetzen des Stabes beim Tritte links, *Vorspreizen* rechts und Beginn der Drehung links — marsch! (Fig. 4.) Halt! *Sprung vorwärts* — springt! (Fig. 5 Flug nach erfolgtem Aufsprunge, Fig. 6 Uebergang zum Niedersprung).


Fig. 1.
Antreten zum Springen.


Fig. 2.
Auslage.


Fig. 3.
Schaukelgang an Ort und Einsetzen des Stabes.


Fig. 4.
Vorspreizen.


Fig. 5.
Sprung während der Flugbewegung.


Fig. 6.
Sprung im Uebergang zum Niedersprung.

Durch diesen Sprung, womit die Vorübung beendet ist, gelangt die Riege ihrer ersten Aufstellung gegenüber in neue Stellung, die nun in

Hinsicht auf Richtung und Abstand geordnet wird, worauf die Uebung — allmälig mit Abkürzung der Befehle und Zwischenübungen — bis zu einiger Sicherheit der Turner wiederholt wird. Sodann folgt in ähnlicher Weise die Einübung der Bogensprünge und schließlich der Sprünge mit Anlauf von 1, 2 und mehr Schritten.

Wie sich der Springer im weiteren Verlaufe der Uebung bei dem Ueberspringen der Schnur oder des Grabens zu verhalten habe, ist aus obiger Erklärung unschwer abzunehmen. Es wird auch hier, wie beim Freispringen, aus dem Stande, mit einem Vorschritte oder mit mehreren Schritten Anlauf gesprungen, wobei der Stab entweder mit hinüber genommen oder während des Fluges zurück gestoßen wird (letzteres insbesondere bei Hoch-Sprüngen größeren Maßes).



Fig. 7.

Durch Aufstellen des Hochspringels in den Sprunggraben werden Hochweitsprünge ermöglicht.

Mehr um turnerischer Lust zu genügen, als des praktischen Werthes wegen übt man auch Sprünge in die Weite, besonders in die Tiefe mit 2 Stäben, Fig. 7, so wie dergleichen mit Stütz der Brust auf das Ende des Stabes, Fig. 8. Empfehlenswerther ist die Einübung des Sprunges auf Erhöhungen (z. B. Springtisch, Pferd ꝛc.) und besonders in die Tiefe, wobei man sich an einem dazu dienenden langen Stabe hinab gleiten läßt.



Fig. 8.

Die Hauptsache bleibt immer ein tüchtiger Weitsprung (über 2 ½ Leibeslängen I., über 3 Leibeslängen II. und über 3 ½ Leibeslängen III., über 4 Leibeslängen IV. Stufe) und Hochsprung (über ¾ der Leibeshöhe I., 4/4 derselben II., 5/4 derselben III., 6/4 derselben IV. Stufe) mit Anlauf. Als Maß für die Sprunglänge gilt die Entfernung von der Kante der Schwelle bis zur nächststehenden Fußspitze des mit ½ Drehung niedergesprungenen Turners.

b. Bockspringen.

Geräth: der Bock und in Ermangelung eines solchen „zur Noth" auch ein Mensch (vergl. Theil II, 2, g) oder das dicke Ende eines Schwebebaumes.

Das Bockspringen bildet den Uebergang zum Pferdespringen und ist diesem daher vorangesetzt. Es ist hier Gelegenheit gegeben, Anfänger

in einem sicheren und schulgerechten Aufsprung und Uebersprung zu unterrichten. Die Grätsche, oder kurzweg als die Hauptübung am Bock „der Sprung“ genannt, wird in der 1. Stufe bis zur Brusthöhe, in der 2. bis zur Achselhöhe, in der 3. bis zur Mundhöhe und in der 4. bis zur Scheitelhöhe gemacht: versteht sich, ohne Verwendung eines federnden Sprungbrettes. Es lohnt schon der Mühe, in größeren Vereinen, zwei und mehr Böcke zu unterhalten und in Gemeinübung größerer Züge unter einem tüchtigen Vorturner nach festen Ordnungsbefehlen in Hinsicht auf Aufstellung, Anlaufen, Zurückziehen und Wiederbilden der neuen Springer-Reihen daran turnen zu lassen. Für eine einzelne Riege genügt folgende Aufstellungsordnung:

3 4 5 6 7 8 9

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ .... • □ 1. Vorturner zur Hülfe.

2 im Anlauf.

Da oben in der Einleitung zu dem Springen bei a über Aufsprung, Flug und Niedersprung das Nöthige gesagt ist, so bedarf es zum Verständnisse der Turntafel hierwegen keiner weiteren Erläuterung, vielmehr nur der Erinnerung für den Vorturner, die dort und schon früher im II. Theile c 3 entwickelten Grundsätze eines richtigen Sprunges bei seiner Mannschaft zur Geltung zu bringen, keine Nachlässigkeiten und Fehler einschleichen zu lassen und insbesondere auch auf eine wohlanständige ungezwungene Haltung der Uebenden zu sehen.

Bei dem Bockspringen stützen in der Regel beide Hände während des Uebersprunges; manche Sprünge lassen sich jedoch mit Aufsetzen nur einer Hand als Fecht- oder ganz frei, als Freisprünge, ausführen. Unsere Turntafel enthält die Bockspring-Uebungen bei Brusthöhe des Geräthes nach 2 Stufen zusammengestellt. Die 3. Stufe folgt dann aus der Stellung des Bockes auf größere Höhe von selbst.

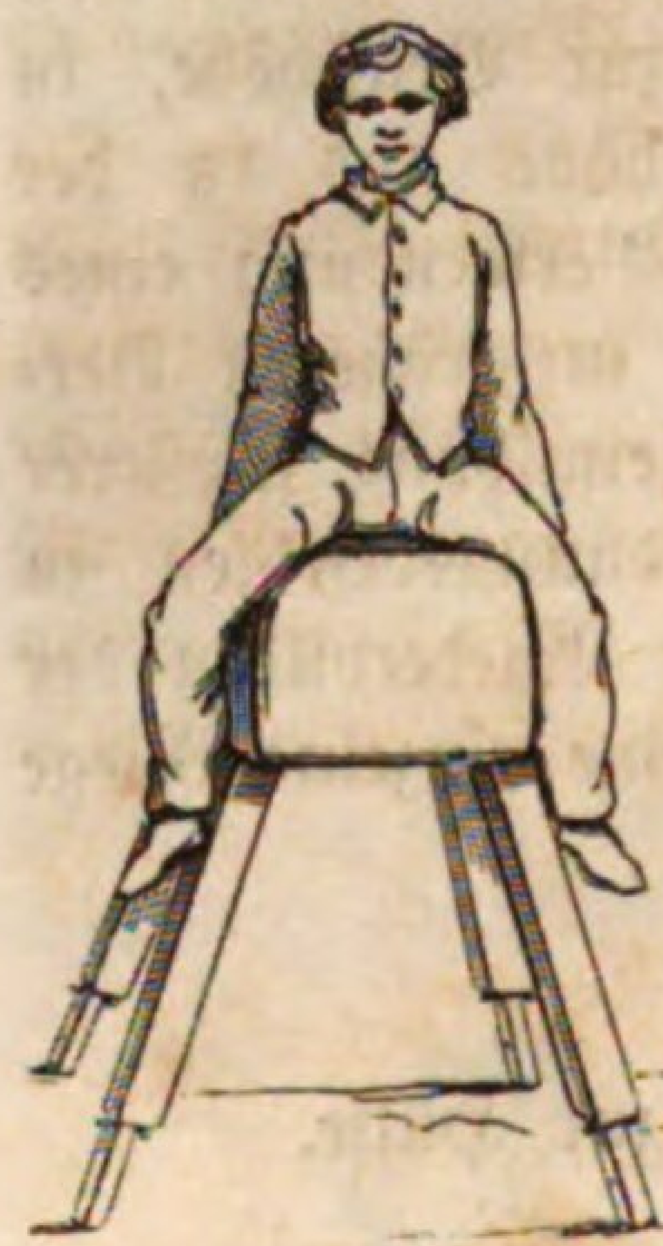
Zu näherer Erläuterung einzelner, nicht unmittelbar verständlicher Sprungarten möge Folgendes dienen:

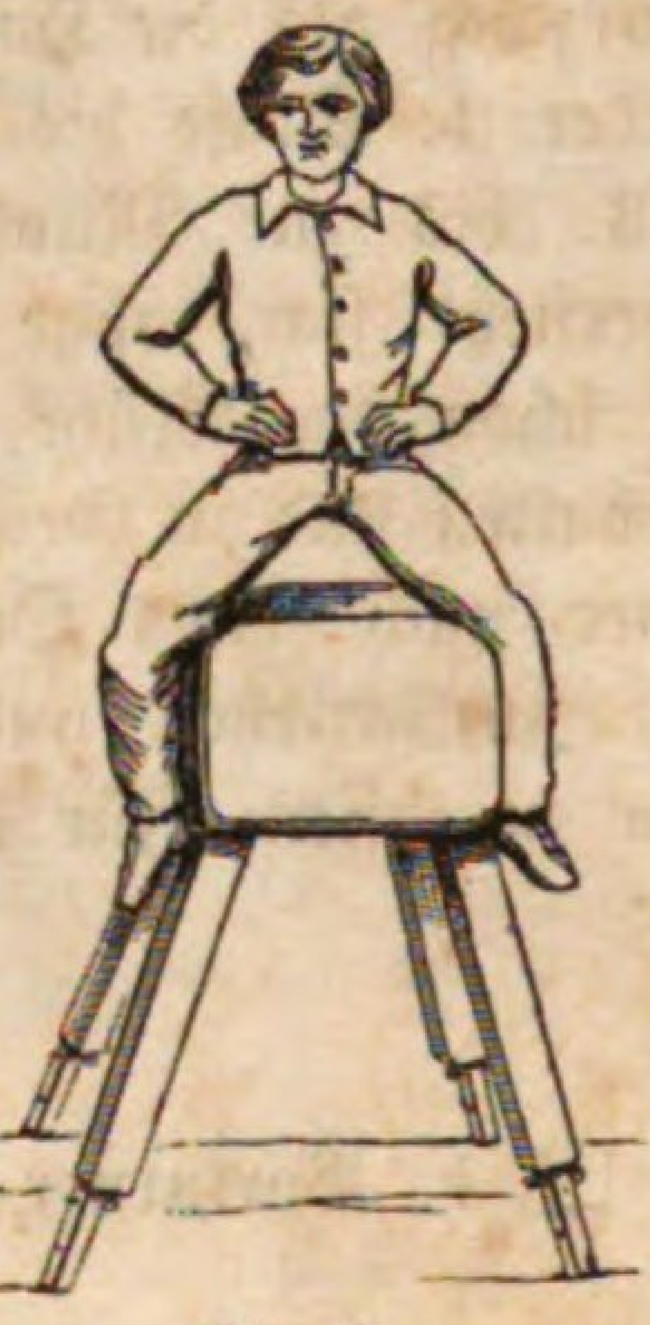
1. Sprung in den Seitstütz vorlings. Aufsprung, Griff, Handstütz und Haltung wie in Fig. 1. So lange hierbei die Beine schwerfällig wider den Bock anschlagen, ist dieser Sprung noch fehlerhaft; im Gegentheil hat man sich zu bemühen, vor Niedersenken zum Stütz mit Anlegen der Oberschenkel den Augenblick des freien Schwebens: freier Stütz, möglichst zu verlängern. Spreizen, Grätschen und Kreuzen im Sprung sind Beinbewegungen, die von selbst verständlich sind; es wird gut sein, wenn nach dem Sprung in den Stütz die Beine spreizend, grätschend oder kreuzend auf Dauer gehalten werden, also Schwebestütz.



Fig. 1.

2. Reitsitz. Der bekannte Sitz auf dem Bocke, wobei auf jeder der Langseiten ein Bein herab hängt und die Breitenaxe des Turners die Längenaxe des Bockes quer schneidet. Dabei muß guter Schluß stattfinden, das heißt, das Gesäß darf nicht schwerfällig Sitz nehmen, sondern die Schenkel oder Kniee drücken fest an die Seiten des Bockes an, um die Freiheit für nachfolgende Schwing- und Sprungbewegungen zu bewahren; die Fig. 2 zeigt den Schenkel- und Fig. 3 den Knieschluß.


Fig. 2.


Fig. 3.

3. Im Stütz vorlings mit Vorneigen des Oberkörpers erfolgt sodann der Absitz in verschiedener Weise, a. zur Seite .... □, ◐ b. rückwärts oder diesseits, gewöhnlich mit Schwung, nachdem man aus dem Sitz sich zum Stütz erhoben hat, als Abschwingen ◐ □, d. jenseits □ ◐, wobei man entweder bei Stütz rücklings mit geschlossenen Beinen hinüber rutschen, oder bei Stütz vorlings hinüber grätschen, und geschieht dies aus Hockstand mit flüchtigem Schwebestütz, abgrätschen (sonst abfroschen) kann.

4. Eine Form eines Sitzwechsels, aus Reit- in Seitsitz, gibt Nr. 10 der Turntafel, die der Vorturner nach Bedürfniß weiter ausnutzen kann.


Fig. 4.

5. Der Sprung auf den Bock findet außer zum Stütz und Sitz auch noch zum Knieen und zum Stehen statt. Dem Knieen schließt sich gewöhnlich der Kniesprung an (Fig. 4). Das Stehen bildet als Aufhocken zum Hockstande den Uebergang zur Hocke (Fig. 5), die — nachdem die Beine zwischen den stützenden Händen durchgeschwungen — zum Sitz oder in der gewöhnlichen Form zum Niedersprung ausgeführt werden kann. Der Bock wird hierzu breit gestellt.


Fig. 5.

6. Der Schwebestütz mit Grätschen, womit ich die 2. Stufe der Turntafel mit Nr. 19 habe beginnen lassen, ist eine Uebung, die wesentlich zur Ausbildung tüchtiger Bockspringer beiträgt. Die Fig. 6 zeigt eine Form dieses Schwebestützes, wobei bei Stütz vorlings die Beine grätschen (ganz so wie dies bei dem „Sprunge" geschieht); die Beine

können aber auch vorspreizen, der Stütz kann rücklings erfolgen, es kann nicht allein Stützeln vor-, sondern auch rückwärts und mit Drehen, als Bratenwender, geordnet werden. Ferner kann aus dem Handstütz zum Hand- und Kopfstande u. s. w. übergegangen und endlich kann auf mannigfache Weise aus dem Schwebestütz niedergesprungen werden. Nach diesen wenigen Andeutungen mögen Vorturner fortgeschrittener Riegen die Nr. 19 der Turntafel erweitern.


Fig. 6.

7. Der Sprung (Grätsche) über den Bock ist in dem Augenblicke des Ueberfliegens des Bockes durch obige Fig. 6 richtig dargestellt, wenn man sich die Hände stützfrei denkt. Als Hauptübung am Bock verdient er ganz besondere Beachtung; und vor Allem muß darauf aufmerksam gemacht werden, daß hierbei stets ein, bei dem Hocken, den Längensprüngen, Weitsprüngen 2c. aber besser zwei Mann zum Auffangen des Springers nach einem Fehlsprung bereit stehen müssen, wie dies Fig. 7 zeigt; der hier zugleich dargestellte Fanggürtel kann zur Noth auch entbehrt werden. Der Sprung geschieht so, daß, nachdem durch kräftigen Aufsprung der Turner in die Flugbewegung übergegangen ist, erst wenn diese im Gange (also nicht gleichzeitig mit dem Aufsprung) der flüchtige Handstütz auf den Bock erfolgt. Je später dieser Handstütz erfolgt — und dies ist der Fall, wenn bei dem Weitsprunge der Aufsprungsort von dem Bocke mehr und mehr entfernt wird — desto kühner und wohlgefälliger wird der Sprung. Entgegengesetzt verhält es sich mit dem Längensprunge. Hier findet der Aufsprung dicht vor dem Bocke und fast gleichzeitig damit der Handstütz statt; dann aber gilt es, den Niedersprung möglichst weit auf der Jenseite hinter dem Bocke zu bewirken. Weit- wie Längensprünge müssen gradweise steigend nach bestimmtem Maße betrieben werden und gewähren dadurch besonderen Reiz. Der Freisprung ist als Sprung ohne allen Stütz der Hände wohl von selbst verständlich. Bei Nr. 20 d der Turntafel ist er zunächst als freie Grätsche aufgeführt, weil diese Form dem Bocke mehr eigenthümlich ist. Die freie Hocke u. s. w. ist dadurch nicht ausgeschlossen.

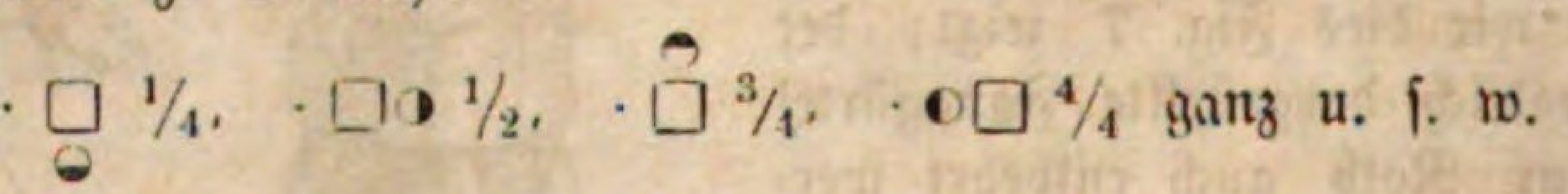

Fig. 7.

8. Der sog. Sprung rückwärts. Anlauf gerade aus, jedoch bei z. B. beabsichtigter Drehung links, nach dem rechten Hinterfuße des

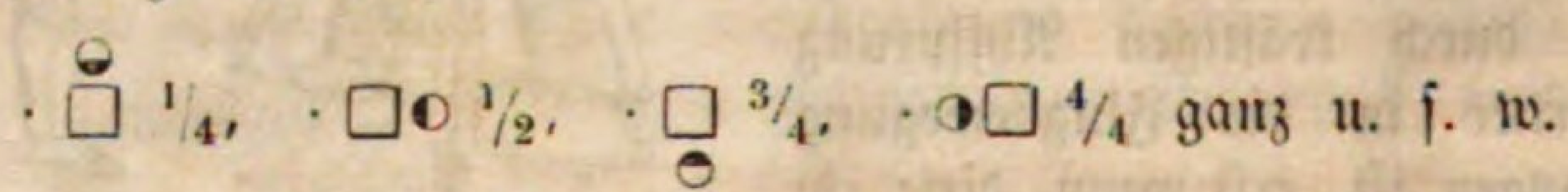
Bockes, ... □, Stütz der Hände mit Vorstellen der rechten Hand, links um — kehrt! Reitsitz. Bis hierher wie Nr. 16 der Turntafel. Bei dem Sprunge selbst findet natürlich nach geschehener Drehung kein Sitz, sondern nur wiederholter Stütz der Hände statt, um auf der Jenseite, Stirn nach dem Bocke, den Niedersprung zu bewirken. Anstatt sich, wie soeben beschrieben, vor dem Sprunge zu drehen und rückwärts über den Bock zu fliegen, kann man sich auch erst am Ende eines gewöhnlichen Sprunges vorwärts, und bevor man aus dem Fluge zum Niedersprung gelangt, drehen, wobei gleichfalls der Stand schließlich in Stirn gegen den Bock erfolgt.

9. Wende, Kehre, Ueberschlag (Todensprung) u. s. w. Wegen dieser und ähnlicher, weniger dem Bocke als dem Pferde eigenthümlichen Sprünge verweise ich — um Wiederholungen zu vermeiden — auf den folgenden Abschnitt vom Pferdspringen. Hinsichtlich der Drehmaße bei Wende und Kehre am Bock dient folgende Aufzeichnung zur Veranschaulichung, wobei der Punkt den Aufsprungsort, der Kreis in bekannter Weise aber den Stand des Turners bei dem Niedersprunge bezeichnet.

Wenden z. B. rechts:

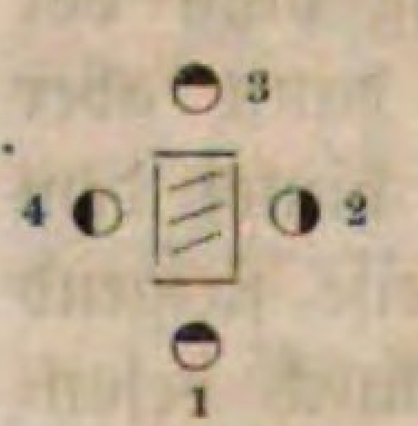


Kehren z. B. links:



Zur Erschwerung der Bocksprünge kann vor oder hinter den Bock 2 bis 3 Fuß entfernt eine Schnur (mit Kniehöhe beginnend) auf diesen selbst auch ein durch ungeschickten Griff oder knappen Sprung leicht herab zu werfender Gegenstand aufgelegt werden.

10. Gesellschaftssprünge lassen sich am Bocke sehr gut ordnen. Eine einfache, jedoch ansprechende Form zeigt nebige Darstellung, wo rasch hintereinander 4 Turner den Bock fortgesetzt überspringen: 1 über den lang gestellten Bock und rechts im Bogen um 2 herum an seinen Platz zurück, 2 über den breit gestellten Bock und rechts im Bogen um 3 an seinen Platz zurück, ebenso 3 und 4 und dann fortgesetzt.



c. Pferdspringen.

(Schwingel.)

Mit Recht wird das Springen am künstlichen Pferde (sonst auch Schwingen genannt, daher Schwingel für das Geräth) als die edelste der Turnübungen gerühmt. Hier müssen Kraft im Aufsprung und Stütz, Gewandtheit im Auf- und Ueberschwung und sichere ungezwungene Haltung zusammen wirken, um ein vollendetes Bild edler Leibesübung darzustellen. Zu jugendliche und schwache Turner vermögen solchen Anforderungen nicht zu entsprechen und sind daher so lange in der 1. Stufe des Pferdspringens zurück zu halten, bis sie sich für den weiteren Fortschritt vollständig entwickelt haben. Denn es ist ein widerlicher Anblick, wenn durch unzeitiges Vorgreifen und bei mangelnder schulgerechter Vorbildung die sonst so gefälligen und kühnen Sprünge an dem Pferde verpfuscht werden; ganz abgesehen von der unter solchen Umständen nahe liegenden Möglichkeit eines Unfalles.

Zuerst, mit Bezug auf die auf Taf. II. gegebene Abbildung über die Eintheilung des Pferdes Folgendes: Hals ist der längere (mitunter etwas ansteigende), Kreuz der kürzere Theil des Körpers; zwischen beiden und von ihnen durch Vorderpausche (nach dem Hals) und Hinterpausche (nach dem Kreuze) geschieden, liegt der Sattel. Auf diesem ritt- und vorlings sitzend, Stirn nach dem Halse, hat man rechts die rechte und links die linke Seite des Pferdes, nach welchen die Seitensprünge, rücklings die hintere Seite des Pferdes, das Kreuz, wonach die Hintersprünge gemacht werden. — Die folgende Beschreibung aller Seitensprünge bezieht sich auf Sprünge rechts von der linken Seite. Ebenso sind auch alle Hülfen*) nur rechts beschrieben. Das Verfahren bei dem Links-Springen ergibt sich hiernach von selbst.

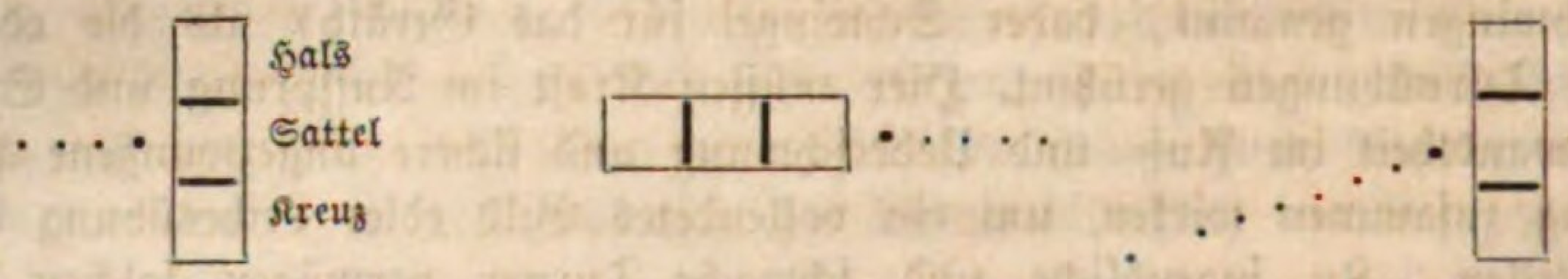
Es ist überall angenommen, daß das Pferd auf Mittelhöhe, das heißt achselhoch gestellt sei. Den Vorturnern bleibt es überlassen, durch Höherstellen (Verstellen des stellbaren Pferdes steht überhaupt nur diesen zu) desselben die gleichen Uebungen durch alle Stufen selbst durchzuführen, sowie anderseits für Anfänger das Pferd brusthoch gestellt werden kann. Wenn nicht besondere Rücksicht auf den Boden es erfordert, möchten wir auf ein Sprungbrett verzichten; nur, wo für Anfänger oder bei Weitsprüngen die Aufsprungsstelle genau bezeichnet werden soll, mag es zur Anwendung kommen.

Für den Auf- und Niedersprung gelten die bereits in der allgemeinen Einleitung zu den Springübungen aufgestellten Regeln. Findet

---

*) Da erfahrungsmäßig bei den Hülfen eine Beschreibung wenig, die Praxis aber desto mehr hilft, so ist sich im Vertrauen auf die Einsicht der Vorturner auf die wichtigeren Andeutungen beschränkt worden.

zwischen Beiden ein Stütz mit den Händen auf das Pferd (oder auch Stand) nicht statt, so erhält man Freisprünge, stützt nur eine Hand, so spricht man von Fechtsprüngen. Insbesondere bei letzteren kömmt der schräge Anlauf zur Anwendung, während sonst in der Regel gerade, d. h. rechtwinklig zum Pferde angelaufen wird.



Anlauf zu Seitensprüngen. Anlauf zu Hintersprüngen. Schräger Anlauf zu Fechtsprüngen.

Nicht in der Länge des Anlaufes liegt, wie schon früher bemerkt, der Erfolg des Sprunges, sondern weit mehr in einem richtigen kräftigen Aufsprung. Einen Sprung nennt man gewöhnlich rechts, wenn dabei um die Längen- oder Tiefenaxe des Springenden eine Drehung links stattfindet (dabei pflegen die Leibestheile der rechten Seite die Bewegung zu beginnen, während der rechte Arm vorzugsweise stützt); links in umgekehrter Beziehung.

Auch mit Unterarmstütz lassen sich Sprünge auf und über das Pferd darstellen, sowie unter Beihülfe eines kürzeren oder längeren Stabes, wofür passende Anordnungen dem mit dem sonstigen Uebungsgange, wie er nachfolgend aufgestellt, vertrauten Vorturner nicht schwer fallen werden. Eingehende Belehrung hierüber, sowie über das Pferdspringen überhaupt finden sich außerdem in Lion's Uebungen des gemischten Sprunges.

Das Ueberspringen, beziehungsweise Ueberschwingen des Pferdes geschieht bei gleich bleibender Sprungart doch gleichwohl in verschiedener Weise; und hiernach steigern sich eben gewisse Sprünge in sich selbst zu höheren Stufen. Der unteren Stufe entsprechen bei einigermaßen hohem Pferde durchschnittlich die Sprünge mit Anlauf; dann folgen die Sprünge aus dem Stande mit und ohne Vorhüpfen und aus dem Stütz (wobei nach geschehenem Aufsprunge der Turner einen Augenblick im freien Stütz weilt, „hutet“, und dann seinen Schwung zum Ueberspringen fortsetzt) der mittleren Stufe entsprechend; und endlich die Sprünge mit Vorschwingen, beziehungsweise als Rad und Spille, sowie mit Wendeschwung als Finte der oberen Stufe entsprechend.

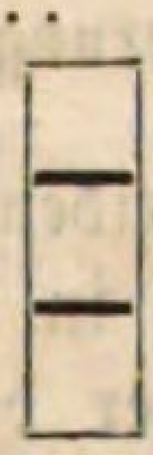
Man unterscheidet Sprünge zum Stütz, Sitzen, Knieen, Stehen, Liegestand (auch Liegen) u. s. w. auf dem Pferde und zum Ueberschwingen desselben, auch eigentliche Freisprünge; ferner Sitz- und Stützwechsel und endlich zusammengesetzte Uebungen: Geschwünge, und fortgesetzte Uebungen: Gesprünge.

Alle Uebungen sollen von der linken wie rechten Seite des Pferdes

mit leichtem sicheren Schlußfassen im Sitz und gestreckten und geschlossenen Beinen, wo nur immer möglich, gemacht werden. Bei Anfängern lasse man das Absitzen zuvörderst in rückgängiger, dem Aufsitzen entsprechender Bewegung erfolgen, wo dann der Springer an seinen Aufsprungsort zurück gelangt. Nach einiger Uebung ist es jedoch förderlicher, den Absitz mit vorherigem Handstützwechsel — jedoch immer der Form des Aufsitzes entsprechend — auf der Jenseite stattfinden zu lassen. Es kann sich alsdann die zum Pferdspringen aufgestellte Riege, wie unten angedeutet, im Umzuge fortbewegen.

Standlinie der Riege ◓◓◓◓ . . . .

Anlaufender Turner ◐ . . . . ◐



◑ Rückziehender Turner.
◓ Vorturner in gewöhnlicher Stellung zur Hülfe.
◐ Niederspringender Turner.

Sowohl in der folgenden beschreibenden Turnlehre, als in der Turntafel, ist bei den Seitensprüngen stets nur der Sattel als Ausgangspunkt und der Griff auf beiden Pauschen als Ausgangshaltung für die Uebungen angenommen worden. Es ist jedoch nicht zu versäumen, überall wo dies überhaupt thunlich, auch an Hals und Kreuz mit entsprechender Aenderung der Griffe üben zu lassen, sowie auch mit Entfernung der Pauschen.

Die übliche Haupteintheilung der Pferdsprünge in Seiten- und Hintersprünge ist beibehalten. Ebenso hat die in der 3. Auflage meines Turnbüchleins eingeführte Eintheilung der Uebungsgruppen keine wesentliche Abänderung erfahren, wiewohl gerne zugegeben wird, daß hierin auch andere Standpunkte und andere Eintheilungen zu entsprechenden Erfolgen führen. Was die Gruppen-Eintheilung der Uebungen (namentlich an den Haupt-Turngeräthen) besonders empfiehlt, ist: a. größere Uebersichtlichkeit des reichen Uebungsstoffes,*) b. leichtere Verständlichkeit der sich nach gewissen Grundformen aneinander schließenden verwandten Uebungen und c. schnellere Erreichung bestimmter Gipfelübungen Seitens der Turner. Daher mögen obere Riegen, statt nach den „Tafeln", wohl auch zu Zeiten mit Nutzen nach den „Gruppen" turnen. Beide ergänzen sich. Dagegen beugt die stufenweise Zusammenstellung der Uebungen dem Mißstande vor, daß eine Riege über ihre Leistungsfähigkeit beschäftigt werde; auch sind hiernach Vorturner, die

*) Dieser ist so zu sagen unerschöpflich, wenn man auf alle Möglichkeiten der Formveränderungen der Haupt-Uebungsarten und auf ihre Zusammensetzungen eingehen will. Das Volksturnbuch wird in dieser Beziehung, ohne der Vollständigkeit Abbruch zu thun, doch eine gewisse Gränze einzuhalten bemüht sein, während es gleichzeitig für Diejenigen, die selbst bis hierher nicht folgen möchten, in den Turntafeln eine Auswahl der wichtigeren Uebungen besonders hervorgehoben hat.

weniger in die Wissenschaft der Turnkunst eingeweiht sind, gleichwohl im Stande, eine sachgemäße Anleitung zu geben, da sie nur einfach der Nummerfolge der Uebungen zu folgen haben, um zu einem richtigen Ergebnisse zu gelangen. Dabei werden ihnen außerdem noch die jeder Uebung in Klammern auf den Turntafeln beigefügten Ziffern, die auf die Nummern der nun folgenden näheren Uebungs-Erklärungen hinweisen, gute Dienste leisten.

Seitensprünge.

I. Uebungen des Anlaufes, Aufsprunges und Sprunges in den Stütz.

Um Wiederholungen zu vermeiden, kann sich hinsichtlich des Anlaufes, Aufsprunges und Sprunges in den Stütz einfach auf Das zurück bezogen werden, was darüber früher bei der Einleitung des Abschnittes „Springen" und später beim Bockspringen gesagt ist. Die Uebungen, welche unter obiger Aufschrift zusammengestellt sind, bezwecken hauptsächlich, den Turner anzuleiten, sich aus dem Stande, mit und ohne Zwischenhüpfen und mit Anlauf in den Seitstütz, ja bis zum Schwebestütz zu erheben, aus diesen Stützarten den schwunghaften Niedersprung rückwärts (das Abschwingen) zu üben und endlich den Anfängern einen richtigen Anlauf und Aufsprung anzugewöhnen. Wenn nun hiernach sich diese Gruppe ganz besonders für die 1. Stufe eignet, so ragen doch mehrere ihrer Uebungen bis in die 3. Stufe hinein, wie wir aus der nun folgenden Aufzählung und Beschreibung der einzelnen Uebungen sehen werden.

1. Sprung in den Seitstütz vorlings, Fig. 1, ähnlich wie Nr. 1 beim Bockspringen. Hiernach sind die Nummern 1 bis 5 der I. Stufe und Nr. 1 der II. Stufe der Turntafel von selbst verständlich; nur daß am Pferde die Hände nicht flach aufgelegt werden wie bei dem Bocke, sondern in der Regel die Pauschen ergreifen und mit Speichgriff darauf stützen. Die zugeordneten Beinübungen werden in dieser Gruppe zunächst nur mit Schwung geübt.



Fig. 1.

2. Weitsprung. Hierunter ist ein Sprung in den Stütz verstanden, wobei der Aufsprungsort allmälig immer weiter von dem Pferde entfernt wird. Diese Uebung dient trefflich dazu, dem Turner Leichtigkeit und Sicherheit im Aufsprung anzueignen. Ein solches Weitspringen, wobei nach kräftigem Aufsprunge der Turner im Bogenfluge von oben greifend (nicht, wie bei zu flachem Bogen geschieht, stoßend) derart in den Stütz gelangt, daß die Beine nur sanft gegen das Pferd anschlagen, während der Turner in Bereitschaft bleibt zu jeder weiter anzuknüpfenden Uebung, ist eine gar nicht zu verachtende Gipfelübung (I—III).

3. Abschwingen, Fig. 2. Geht der Turner einfach aus dem Seitstütz vorlings dicht vor dem Pferde zum Stande herab, so nennt man dies im Gegensatze zu dem Aufspringen ein Niederspringen oder einen Niedersprung. Beugt sich jedoch der Turner mit eingezogenem Kreuz vor und gibt mit den Oberschenkeln einen kräftigen Abstoß, worauf er gleichzeitig die gebogenen Arme wippend streckt zur Förderung des Bogensprunges rückwärts, so nennt man dies „Abschwingen" (sonst Abwippen).

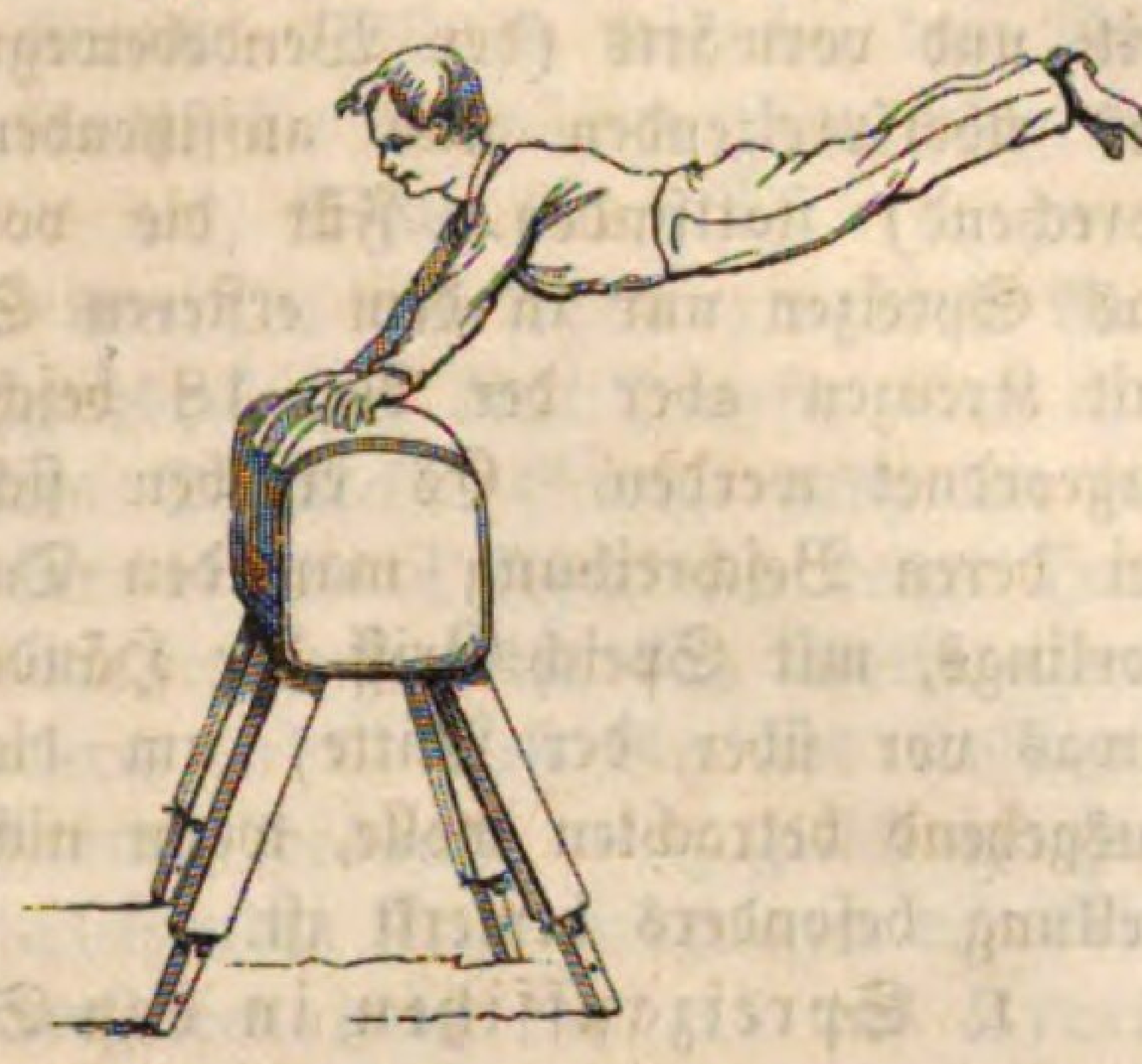


Fig. 2.

Während der Flugbewegung kann auch rechts oder links 1/4 oder 1/2 gedreht werden, so daß der Niedersprung statt vorlings, rücklings oder seitlings zum Pferd erfolgt (II — III). Hülfe beim Abschwingen: Bereitschaft zum Unterstützen der Brust, wenn die Hände rutschen.

4. Schwingen im Seitstütz ist die dem Abschwingen voran gehende unter Nr. 3 beschriebene Bewegung fortgesetzt; und es kann dieses Schwingen als Hochschwingen (Wenderückschwung), ja bis zum Handstehen stattfinden. Bleiben Arme und Körper des Turners möglichst dabei gestreckt, und wird der Schwung vorzugsweise durch Abstoß der Oberschenkel bewirkt, so nennt man diese besondere Darstellungsweise Hurten (II), eine unentbehrliche Vorbewegung bei allen Ueberschwüngen über das Pferd aus dem Seitstütz vorlings.

5. Bei dem Aufspringen in den Stütz rücklings (Rücken gegen das Pferd) findet während des Fluges eine halbe Drehung rechts oder links statt (II). Durch Abstoß der Schenkel entsteht auch hier, ähnlich wie bei 4, ein Hurten und Abschwingen zum Stande rücklings (II).

6. Der Sprung zu verschiedenen Schwebestützarten, ja bis zum Handstehen, gehört in die III. Stufe und findet so statt, daß der Turner nach erfolgtem Sprunge sofort in eine jener Stützarten übergeht und darin einige Zeit verharrt. In solcher Weise bilden der Sprung zum Schwebestütz mit Hock-, Grätschhalte u. s. w. selbstständige Uebungen. Häufig aber werden diesen noch weitere Uebungen angehängt, so z. B. dem Hockstehen der Ueberschlag, die Hocke u. s. w., dem Handstehen die Hochwende, der Todensprung, die Grätsche u. s. w., wovon unten mehr.

II. Uebungen im Aufsitzen.

7. **Spreiz-Aufsitzen,** so nennt man allgemein diejenigen Arten des Aufsitzens, welche bei mehr oder weniger abhängendem einen Beine durch Spreizen des anderen Beines über das Pferd zu Stande

kommen. Es kann dieses Spreizen aus dem Seitstütz vorlings, entweder seit- und vorwärts (der Wendebewegung entsprechend) oder mit Kreuzen des überspreizenden und aufsitzenden Beines (der Kehrbewegung entsprechend) stattfinden. Für die vorliegende Uebungsgruppe soll jedoch das Spreizen nur in dem ersteren Sinne aufgefaßt, das Spreizaufsitzen mit Kreuzen aber der Nr. 18 beschriebenen Gruppe des Kehraufsitzens zugeordnet werden. Es ergeben sich hiernach folgende Uebungsformen, bei deren Beschreibung man den Turner sich jedesmal von dem Stütz vorlings, mit Speich-Griff der Hände auf beiden Pauschen (rechte Hand etwas vor über der Mitte, um die Spreizbewegung nicht zu hindern) ausgehend betrachten wolle, wenn nicht eine Veränderung dieser Ausgangsstellung besonders bemerkt ist.

1. Spreizaufsitzen in den Sattel als sogen. erstes Aufsitzen oder Schulaufsitzen, Fig. 3. Erfolgt, abgesehen von beliebig zuzuordnendem Anlauf, im Sprung in 2 und aus dem Stütz in 3 Taktzeiten. Letztere Form, die dem Aufsitzen auf das lebende Pferd zugleich am nächsten steht, ist zunächst zu üben. Demnach 1 = Aufsprung, 2 = Seitstütz vorlings, 3 = Bogenspreizen rechts seit- und vorwärts über das Kreuz mit ¼-Drehung links, gleichzeitig Griff der rechten Hand von der Hinter- auf die Vorderpausche und schließlich Sitz, Hände mit Ristgriff auf der Vorderpausche.



Fig. 3.

Zur Regelung dieses Aufsitzens spricht der Vorturner 1, 2, 3! oder besser Sprung, Stütz, Sitz! — Besonders der Uebergang von 2 zu 3 ist — in sicherer Haltung ausgeführt — keineswegs leicht, und der Vorturner wird unter Umständen genöthigt sein, schwächeren und unbeholfeneren Anfängern zu gestatten, rechts auf das Kreuz aufzuknieen, so gestützt den Griff mit der rechten Hand auf die Vorderpausche auszuführen und dann erst zum Sitz zu gelangen; dies Alles als Uebergang, bis der Turner gelernt hat, seinen Schwerpunkt zu finden und zu behaupten. Sodann ist auf einen richtigen Sitz nach Maßgabe der Abbildung zu sehen und Schenkel- und Knieschluß (siehe Bockspringen 2) zu üben, sowie sich von selbst versteht, daß dieses Spreizaufsitzen (unter entsprechender Verlegung der Ausgangsstellung) etwas erleichtert auch auf das Kreuz, etwas erschwert auf den Hals stattfinden kann. Das Absitzen geschieht, dem Aufsitzen entsprechend, wiederum in 3 Taktzeiten: 1. Vorbeugen unter gleichzeitigem Wechsel des Griffes der rechten Hand von der Vorderpausche zum Stütz dicht dabei auf dem Sattel, 2. Bogenspreizen rechts rückwärts über das Kreuz, Griff der rechten Hand vom Sattel auf die Hinterpausche zum Speichgriff, ¼-

Drehung rechts und Stütz vorlings (wobei bei Anfängern Nachsicht zu üben ist), 3. Niedersprung zum Stande vorlings wie bei dem Aufsprunge. Dabei unterstützt der Vorturner die taktmäßige Bewegung, indem er laut spricht: 1, 2, 3! oder: vor, Stütz, ab! (I).

II. Spreizaufsitzen in den Sattel als sogen. zweites Aufsitzen mit $^1/_4$-Drehung links zum gewöhnlichen Reit-Quersitz oder ohne Drehung zum Seitsitz auf dem rechten Schenkel. Erfolgt ganz wie das erste Aufsitzen; nur verändert in der dritten Taktzeit die rechte Hand nicht ihren Griff, sondern lüpft nur so lange, bis das überspreizende rechte Bein durchgegangen ist. Dadurch erhält diese Art des Aufsitzens eine gewisse Eigenthümlichkeit der Form, wodurch — zugleich in Hinsicht auf die sich daran mehrfach anschließenden Kreisbewegungen der Beine — sich eine besondere Betrachtung desselben unter Nr. 15 als Kreisaufsitzen rechtfertigen dürfte.

III. Spreizaufsitzen als sogen. drittes Aufsitzen. Erfolgt aus Seitstütz vorlings vor dem Sattel und Griff beider Hände auf den Pauschen, durch Spreizen des rechten Beines, ganz dem ersten Aufsitzen entsprechend, jedoch mit grifffest bleibenden Händen dicht hinter der Hinterpausche auf dem Kreuz. Absitz in rückgängiger Bewegung (nach der Jenseite natürlich mit Griffwechsel) in 2 Taktzeiten (I). Wird etwas erschwert auch aus dem Stütz vorlings auf dem Hals, rechte Hand auf Vorderpausche, linke auf dem Hals geübt, Sitz auf dem Sattel.

IV. Spreizaufsitzen als sogen. viertes Aufsitzen. Hier überspreizt wie oben das rechte Bein das Kreuz und den Sattel, während die Hände bei wippenden Armen von den Pauschen zum Stütz auf den Hals hüpfen und das linke Bein sich zur Befestigung dieser Bewegung neben der Vorderpausche auf der linken Seite des Pferdes anlehnt. Der Sitz erfolgt hierbei auf den Hals. Absitz beliebig (II). Wird, wenn man will, auch aus dem Stütz vorlings auf dem Kreuz, rechte Hand auf dem Kreuz, linke auf der Hinterpausche, geübt, Sitz auf dem Sattel.

V. Das Spreizaufsitzen geschieht außerdem auch noch aus dem Stütz rücklings. Aufsprung mit halber Drehung links zum Stütz rücklings; rechtes Bein spreizt kreuzend im Bogen links über das Kreuz, während unter Loslassen der rechten von der Vorderpausche auf das Kreuz zum Stütz übergehenden Hand (die linke dreht an Ort auf der Hinterpausche mit) mit $^3/_4$-Drehung links Sitz auf dem Kreuze erfolgt (II).

VI. Endlich wird das Spreizaufsitzen (erstes) auch mit Speichgriff beider Hände auf nur einer Pausche dargestellt (II).

8. Vorschwingen (sonst Vorschweben) zum ersten Spreizaufsitzen. Hierbei erhält sich der Turner nach Ausführung oben erklärter 3 Aufsitz-Bewegungen — statt sich in den Sitz nieder zu lassen — in dem Schwebestütz, wobei die rechte Hand dicht hinter der Vorderpausche auf dem Sattel

stützt und im unmittelbar folgenden Rückschwung des rechten Beines der Seitstütz und Niedersprung erfolgt (II).

9. Vorschwingen zum dritten Spreizaufsitzen. Hierbei bleibt der Turner nach erfolgtem Aufsprunge und während das rechte Bein in $^3/_4$-Bogen spreizend vorschwingt, mit den Händen grifffest, doch so, daß die linke Hand auf der Mitte der Vorderpausche, die rechte Hand weiter vorwärts auf der Jenseite der Hinterpausche stützt. Die Fig. 4 zeigt dieses Vorschwingen in dem Augenblicke, wo das vorschwingende rechte Bein die äußerste Spreizweite und Höhe erreicht hat. Aus dieser kurzen Spreizhalte erfolgt sodann der Niedersprung durch einfaches Rückspreizen des rechten Beines gewöhnlich mit einem Abschwingen in Verbindung zum Stande vorlings gegen die linke Seite des Pferdes.



Fig. 4.

An dieses Vorschwingen zum dritten Spreizaufsitzen, welches wir mit Rücksicht auf die ihm zu Grunde liegende Wendebewegung Wendevorschwingen oder kurzweg auch einfach „Vorschwingen“ nennen wollen, lassen sich leicht, unter Benützung des Rückschwunges des spreizenden Beines, Aufsitze (wofür die herkömmliche Benennung halbes Rad) und Ueberschwünge und Sprünge (ganzes Rad) anreihen (II — III), worüber Nr. 11 das Nähere gibt. Auch mit Griff beider Hände auf eine Pausche wird in erschwerter Weise das Vorschwingen geübt.

10. **Wendeaufsitzen.** Dasselbe führt in ähnlicher Weise wie das Spreizaufsitzen, jedoch nicht durch Ueberspreizen, sondern durch Aufschwung rechts beider geschlossener Beine bis zur wagerechten Lage über dem Pferde und mit darauf folgender Trennung der Beine in 2 Taktzeiten zum Reitsitz auf das Kreuz oder den Sattel. Es ist dies die gewöhnliche Art des Aufsitzens bei dem Pferdspringen (I) und hat solche vor dem Spreizaufsitzen größere Freiheit der Bewegung voraus; auch mit Griff beider Hände auf einer Pausche (II) zu üben. Der Absitz erfolgt ebenfalls in 2 Taktzeiten und zwar vom Sattel aus so, daß auf 1 die Hände den Griff auf Vorderpausche verlassen und flach auf den Hals stützen, während sich gleichzeitig der Rumpf vorbeugt, worauf dann auf 2 das Spreizen des rechten Beines im Bogen rückwärts, seine Vereinigung mit dem linken Beine und der Niedersprung mit Stand seitlings neben dem Pferde erfolgt. Die Hände können übrigens auch auf der Vorderpausche grifffest bleiben; so wie von selbst geübtere Turner statt des einfachen Absitzens mit Abschwingen zum Niedersprung gelangen werden (I).

11. **Das Wendeaufsitzen mit Vorschwingen** ist ein sogen. halbes Rad (siehe Nr. 9). Soll der Sitz dabei in den Sattel oder auf das Kreuz vorlings, Stirn nach dem Hals erfolgen als Aufsitzen rechts, so muß das Vorschwingen mit dem linken Beine geschehen.

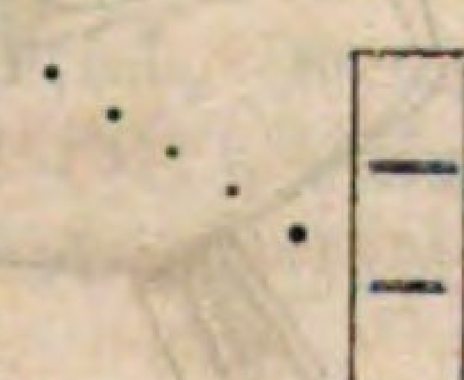
12. **Wendeschwung zum Quersitz und zum Querstütz** auf der rechten Seite des Pferdes, Fig. 5, Anfang ähnlich wie beim Vorschwingen; doch schwingen hier *beide* Beine über das Kreuz, worauf der linke Oberschenkel *aufsitzt* oder mit Vermeidung alles Aufsitzens — *Querstütz*, Stirn gegen den Hals, auf der rechten Seite des Pferdes erfolgt. Rückschwung dem Aufschwung entsprechend (II). Hülfe: Stand auf der rechten Seite des Pferdes zum Auffangen des fehlspringenden Turners.


Fig. 5.

An den Wendeschwung zum Querstütz lassen sich, ganz wie an das Vorschwingen (siehe 9) unter Benützung des Rückschwunges der Beine Aufsitze (wofür die herkömmliche Benennung *halbe Finte*) und Ueberschwünge und Sprünge (*ganze Finte*) anreihen.

13. **Das Wendeaufsitzen mit Wendeschwung** ist eine solche halbe Finte. Auch hier erfolgt, wie bei dem halben Rad (siehe 11) nach einem Wendeschwunge links der Sitz in den Sattel oder auf das Kreuz vorlings, Stirn nach dem Hals (III).

14. **Das Wendeaufsitzen als Fechtsprung.** Schräger Anlauf, Aufsprung mit dem linken Fuße (ausnahmsweise können die Fechtsprünge auch mit Aufsprung beider Füße geübt werden), linke Hand greift auf die Vorderpausche, rechtes Bein sitzt bogenspreizend und unter $^1/_4$-Drehung links auf, Stirn gegen den Hals (III).



15. **Kreisaufsitzen** (mit Rücksicht auf den dabei stattfindenden Reit- oder Seitsitz, auch *Kreis mit Reitsitz* und *Kreis mit Seitsitz* genannt, Nr. 65) gehört zur Gruppe des Spreizaufsitzens, in welcher es als *zweites Aufsitzen* zählt. Es findet zunächst, wie folgt, zum *Reitsitz* statt. Nach dem Aufsprung im Fluge Bogenspreizen vorwärts des rechten Beines über das Kreuz mit flüchtigem Erheben (Lüpfen) der rechten Hand zum Durchlassen desselben; dann mit $^1/_4$-Drehung links gewöhnlicher *Reitsitz*, wobei die rechte Hand ihren Stütz auf der Hinterpausche beibehält, Fig. 6.


Fig. 6.

Das Absitzen in rückgängiger, gleicher Bewegung gelingt weniger leicht, als wenn das rechte Bein das zum Aufsitzen begonnene Bogenspreizen unter Loslassen der linken Hand zu vollem Kreise fortsetzt (Kehrabsitzen), worauf der Turner zur linken Seite des Pferdes niederspringt. Bleibt der Turner, nachdem er mit dem rechten Beine hinübergespreizt hat, seitlings zum Pferde im Seitsitz auf einem Schenkel und spreizt nun auch mit dem linken Beine hinüber, so gelangt er in den Seitsitz oder Seitstütz rücklings auf der Jenseite. Von hier Niedersprung (Uebersetzen) oder durch aufeinander folgendes Spreizen rechts und links rückwärts zum Stütz vorlings und Niedersprung diesseits, als Kreisaufsitzen mit Seitsitz.

16. Vorschwingen zum Kreisaufsitzen. Aus den früheren Erklärungen des Vorschwingens verständlich, und ähnlich der Abbildung, Fig. 6, nur statt Schluß oder Sitz, Schwebestütz.

17a. Kreisaufsitzen mit Vorschwingen. Linkes Bein schwingt vor und sofort im Bogen zurück, worauf das rechte Bein zum Kreisaufsitzen (Nr. 15) schwingt (II).

17b. Kreisaufsitzen mit Wendeschwung. Beide Beine Wendeschwung links und sofort zurück, worauf das rechte Bein zum Kreisaufsitzen (Nr. 15) schwingt (III).

18. **Kehraufsitzen**, Fig. 7. Während bei dem Wendeaufsitzen (Wendeschwung, Wende u. s. w.) der Schwerpunkt des Leibes vorlings liegt, der Art, daß die Stirn gegen den Sattel oder sonstigen Unterstützungspunkt gerichtet ist, so liegt er bei dem Kehraufsitzen (Kehrschwung, Kehre u. s. w.) rücklings vom Leib und der Turner stützt rücklings gegen den Sattel u. s. w. Zu diesem Ende beginnt das Kehraufsitzen nicht mit einem rechts Seit-, Auf- und Ueberschwung der Beine über das Kreuz, sondern mit einem links Seit- und Aufschwung der Beine mit $^1/_4$-Drehung links über den Hals, worauf unter flüchtigem Lüpfen der linken auf der Vorderpausche stützenden Hand und Trennen der vorher geschlossenen Beine (ähnlich wie bei dem Kreisaufsitzen) der Reitsitz auf Sattel oder Hals erfolgt und der Schwerpunkt auf dem rechten Arme ruht. Alles dieses als freies gewöhnliches Kehraufsitzen in 2 Taktzeiten (1 = Aufsprung, 2 = Sitz). Da dies Anfängern in der Regel nicht sofort gelingt, so läßt man statt des Aufschwunges beider Beine, nur das rechte Bein kreuzend zum Kehraufsitzen überspreizen als Spreizaufsitzen mit Kreuzen (I). Noch leichter gestaltet sich das

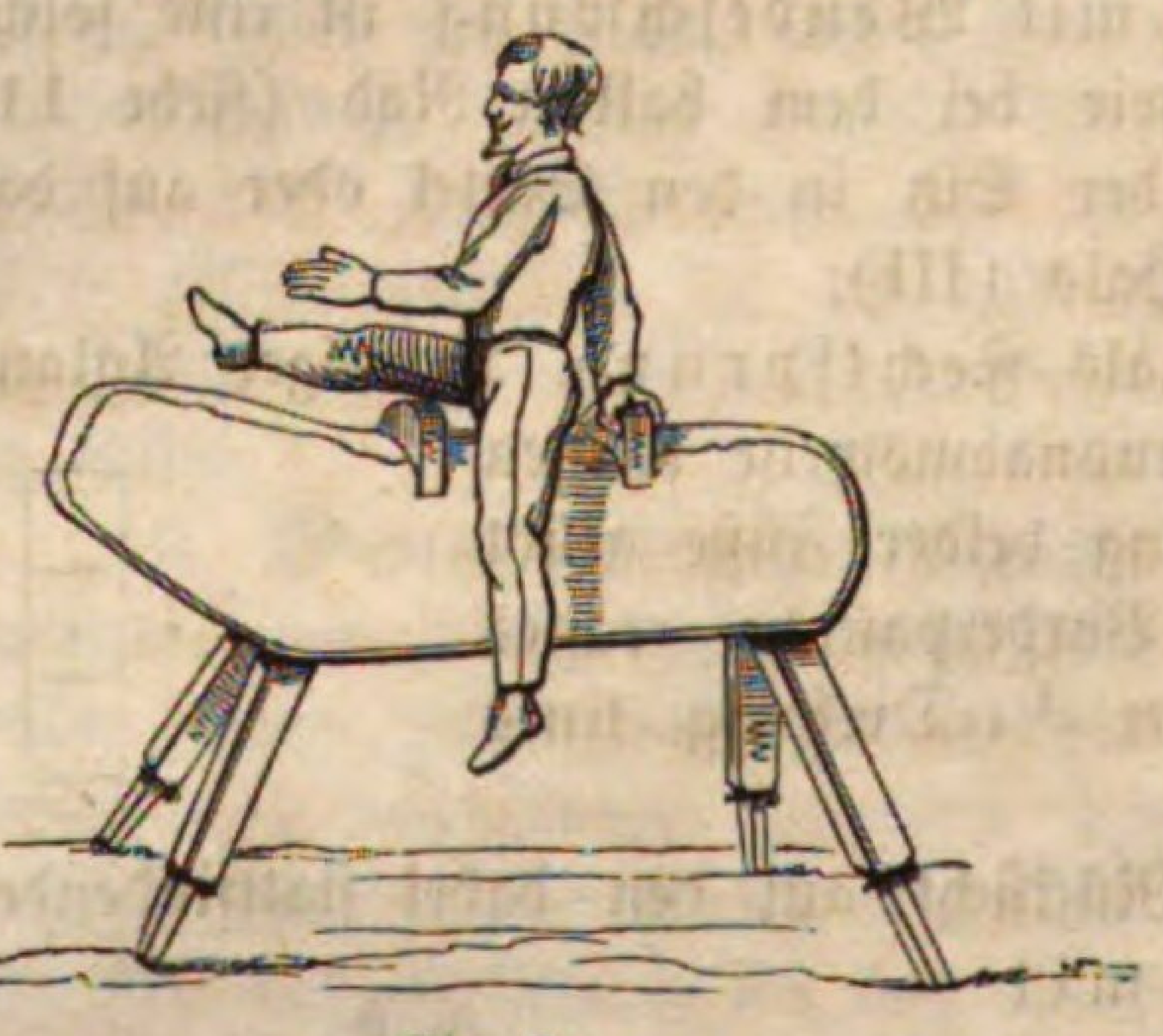


Fig. 7.

Kehraufsitzen, wenn man zwischen Taktzeit 1 und 2 eine dritte Taktzeit zu einem Quer- oder Schrägsitz auf der linken Seite des Sattels gestattet (vergl. Nr. 28). Aus diesem Sitz spreizt das rechte Bein im Bogen durch die gelüpfte linke Hand zum Kehraufsitzen auf, wie solches die obige Abbildung zeigt (I).

Leichter ist das Kehraufsitzen auf den Hals, rechte Hand auf der Vorderpausche, linke auf dem Hals. Wird auch mit Griff beider Hände auf nur einer Pausche geübt (II). Zur Hülfe wird auf der rechten Seite des Pferdes gestanden. Das Absitzen erfolgt, indem bei Stütz rücklings der rechten Hand auf der Hinterpausche mit Rückschwung des Rumpfes das rechte Bein links über den Hals spreizt und mit dem linken schließend den Turner zum Stande seitlings auf die Aufsprungstelle führt. Rechte Hand nimmt schließlich Griff auf der Vorderpausche.

19. Das Vorschwingen zum Kehraufsitzen bringt den Turner statt zum Kehraufsitz zu einem diesem entsprechenden Schwebestütz, welcher durch Fig. 8 versinnlicht wird (II).



Fig. 8.

20. Kehraufsitzen mit Vorschwingen. Rechtes Bein schwingt vor und sofort im Bogen spreizend über das Kreuz zurück an der linken Seite des Pferdes her, unter der lüpfenden linken Hand durch zum Kehraufsitzen (II).

21. Kehraufsitzen mit Wendeschwung. Beide Beine machen den Wendeschwung rechts und sofort mit Schwung zurück, worauf das rechte Bein ganz wie bei Nr. 20 Kehraufsitzen macht (III). Auch aus Seitstütz-Hochschwingen (Nr. 4) unter dem Namen Kehraufsitzen mit Rückschwung wird dieses Aufsitzen dargestellt.

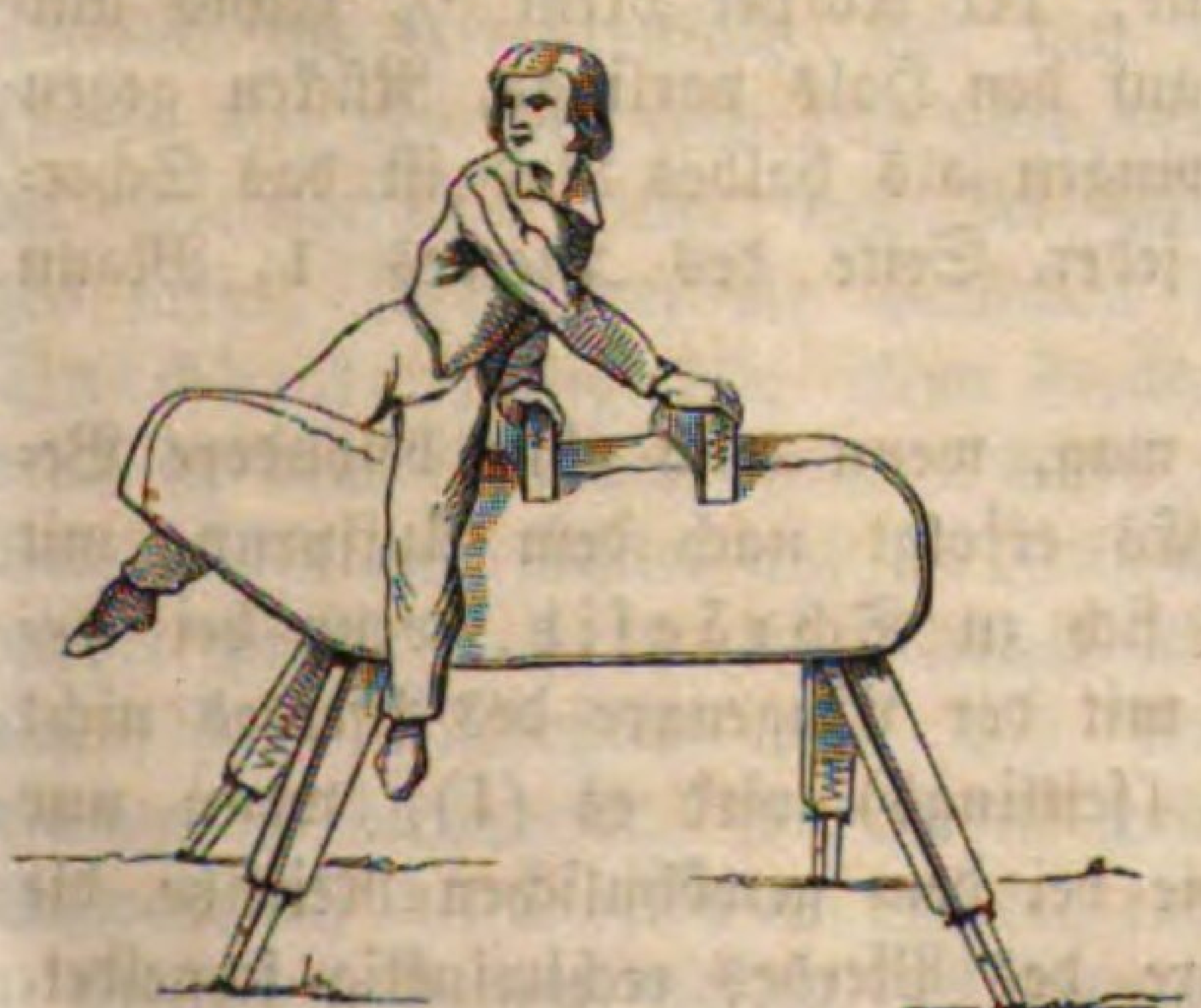
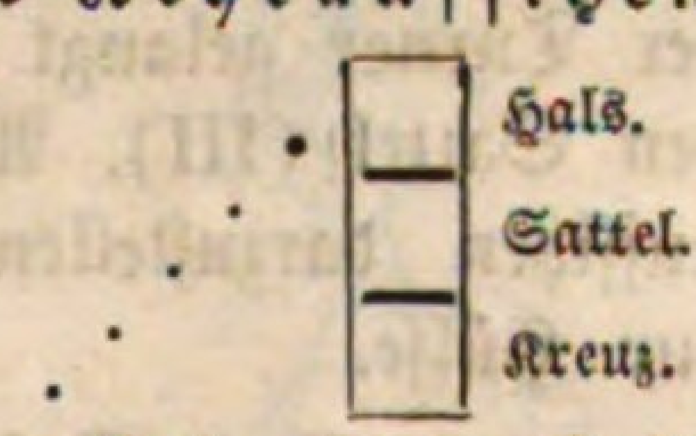


Fig. 9.

22. Das Kehraufsitzen als Fechtsprung.



Schräger Anlauf, Aufsprung mit dem linken Fuße, Griff und Stütz mit der rechten Hand auf der Hinterpausche. Reitsitz auf dem Sattel in Stirn nach dem Hals. Anfänglich mit Griff auf der Vorderpausche und Sitz auf dem Hals zu üben (III).

23. **Schraubenaufsitzen**, Fig. 9. Die Vorübung hierzu ist das Spreizen mit Kreuzen rückwärts

im Sprung oder im Stütz. Die Uebung selbst wird von Anfängern zuerst aus dem Stütz vorlings in der Weise ausgeführt, daß — während der linke Oberschenkel fest an dem Sattel liegt — das rechte Bein rückwärts kreuzend im Bogen spreizt und bei 1/4-Drehung rechts und Loslassen zuerst der rechten und dann auch der linken Hand auf den Hals (oder auch Sattel) in Stirn nach dem Hals zum Aufsitz gelangt (I).

Der linke Arm und linke Oberschenkel bilden hierbei als Stützpunkte zugleich die Axe der Drehung. Der Vorturner steht auf der rechten Seite des Pferdes zur Hülfe bereit.

24. Schraubenaufsitzen mit Vorschwingen. Rechtes Bein schwingt vor und sofort, in weitem Kreisbogen spreizend unter ganzer Drehung rechts, zum Schraubenaufsitzen auf den Hals oder Sattel zurück. — Auch aus dem Schraubenvorschwingen, das ist aus dem Kreuzen rückwärts mit dem linken Beine, ganzer Drehung rechts und Aufsitz wie oben mit dem rechten Beine wird das Schraubenaufsitzen geübt (II).

25. Schraubenaufsitzen mit Wendeschwung. Beide Beine machen Wendeschwung rechts und sofort mit Schwung und gleichzeitig beginnender Drehung rechts zurück, worauf das rechte Bein rechts rückwärts im Bogen spreizend aufsitzt (III).

26. Schraubenaufsitzen aus dem Stütz rücklings. Anlauf, Drehsprung rechts in den Stütz rücklings und Spreizen des rechten Beines rechts seit- und rückwärts mit 1/4-Drehung zum Sitz auf den Sattel und erschwert auf Hals (II). Diese Uebung geschieht auch als Vorschwingen und als Schwebestütz-Wechsel zum Kehraufsitzen aus dem Stütz rücklings (II).

27. **Scheraufsitzen.** Eine der schwierigeren Aufsitzarten, die in ihrer Eigenthümlichkeit nur dann erscheint, wenn sie aus einem ziemlich hohen Wenderückschwung erfolgt. Ist solcher gelungen (und zwar zunächst links), dann kreuzen rasch die Beine, der Körper dreht 1/2 rechts und der Turner gelangt in den Reitsitz auf den Hals vorlings, Rücken gegen den Sattel (III). Auch mit Vorschwingen als halbes Rad ist das Scheraufsitzen darzustellen (III). Auf jeder Seite des Pferdes 1 Mann zur Hülfe.

28. Das **Seitaufsitzen** (I) mag, wenn auch ohne besondere Bedeutung, doch erwähnt werden. Es erfolgt nach dem Aufsprung mit einer halben Drehung und gestaltet sich zu Schrägsitz, wenn bei 3/8-Drehung die Breitenaxe des Leibes mit der Längenaxe des Pferdes nicht mehr völlig gleich läuft; Quersitz (seitlings) wird es (I), wenn nur der rechte Oberschenkel sitzt und, wie bei dem gewöhnlichen Reitsitze, die Breitenaxe des Leibes die Längenaxe des Pferdes rechtwinklig schneidet. Gehören Seit-, Schräg- und Queraufsitz auf der Diesseite des Pferdes in die I. Stufe, so müssen solche, sofern sie auf der Jenseite, auf der

rechten Seite des Pferdes, stattfinden sollen, der II. ja III. Stufe zugetheilt werden. Denn hier muß jedem Aufsitzen ein Ueberschwung voran gehen, der leicht bei Verlust des Gleichgewichtes statt zu dem gewünschten Sitz zu einem Niedersprunge führt. Wir erwähnen als hierher gehörig vorläufig nur die Hocke und Grätsche in den Seitsitz und die Wende in den Quersitz. — Zum Schlusse dieser Gruppe das ebenfalls nicht besonders verwendbare Flankenaufsitzen. Aufschwung beider Beine rechts seitwärts, ohne alle Drehung, zur wagrechten Lage über dem Pferde, dann Quer-Grätschen zum Oeffnen der Beine, das rechte voran, Loslassen der rechten Hand und Seitsitz auf dem Sattel; wird anfänglich zum Seitsitz auf das Kreuz geübt (II).

III. Uebungen im Stützen, Heben und Wagehalten.

29. Spreizen im Seitstütz vorlings ist hier sowohl mit Schwung, als auch mit langsamem Heben der Beine und dauerndem Verhalten derselben in allen möglichen Spreizhalten zu üben. Gelingt das Spreizen bis zur Wagehaltung des Beines, dann kann durch den Hinzutritt von Vor- und Rückspreizen eine ansprechende Bewegung des Beines in wagerechter Ebene (sonst Wagschweben) dargestellt werden (I — II).

30. Grätschen im Seitstütz vorlings wird wie das Schließen zuerst mit Schwung, dann zur Grätschhalte geübt. Letztere kann durch Aufstellen der Fußspitzen auf den Hals und das Kreuz des Pferdes zu größerem Maße des Grätschens getrieben werden, was — bei gehöriger Vorsicht — für den Grätschsprung selbst eine gute Vorübung ist (I).

31. Aus dem Seitstütz sind dann zunächst noch folgende, der II. Stufe angehörige Uebungen darzustellen: a. Der Schwebestütz mit Hockhalte der Beine. Man zieht das Kreuz ein und hebt die Kniee so hoch als möglich, worauf der Turner im Armstreckstütz und mit Speichgriff der Hände auf den Pauschen frei über dem Sattel hockt; die Schwierigkeit dieser und der folgenden Uebungen steigt, je niederer die Pauschen sind. b. Das Durchhocken, Fig. 10. Man streckt, immer schwebend in dem eben beschriebenen Stütz verbleibend, die Beine über den Sattel auf die Jenseite, hockt sodann wieder zurück u. s. w. c. Geschieht dies so, daß das eine Bein rückwärts und das andere vorwärts gleichzeitig durchhockt, so nennt man solches die Gaffel. d. Ein Schwebestütz mit Vorspreizhalte entsteht, wenn mit den durchgehockten geschlossenen Beinen bis zur Wagelage derselben vorgespreizt wird. Da alle diese Uebungen gewöhnlich langsam ausgeführt werden, so beschränkt



Fig. 10.

sich die Hülfe dazu auf Unterstützung, wenn die Füße beim Durchhocken sollten hängen bleiben (II).

32. Sodann folgen aus dem Seitstütz, an obige anschließend, noch weitere der III. Stufe angehörige Uebungen. So z. B. das Handstehen. Aus dem Schwebestütz mit Hockhaltung der Beine werden bei entsprechender Vorneigung des Rumpfes, die Beine rückwärts erhoben, was anfänglich ganz ohne Schwung und mit gebogenen Armen geschieht. Später geschieht dies auch schwunghaft und bis zur Armstreckung im Handstehen. Eine schwierige Darstellung ist sodann in diesem Stande das Armwippen bis zum Knick- und wieder zum Streckstütz (IV). Sofern der übende Turner bei Verlieren des Gleichgewichtes sich durch Abschwingen helfen kann, ist die Gefahr dieser Uebung nicht allzugroß. Jedenfalls aber müssen 2 Mann auf der Jenseite bereit stehen, um den etwa unvermuthet Ueberdrehenden aufzufangen, auch ihm beim sogen. gestreckten Handstehen durch Griff unter die Schulter und Stütz gegen den Rücken nachzuhelfen (III).



Fig. 11.

Die nebige Fig. 11 veranschaulicht, wie ein Turner sich aus dem Handstehen in den Stütz mit Hockhaltung niederläßt und aus dieser mittelst Durchhockens in den Stütz mit Vorspreizhalte übergeht.

33. Reitstütz entsteht, wenn man sich aus dem Reitsitz in den Stütz erhebt, wobei die Hände gewöhnlich auf der Vorderpausche mit Rist-, Speich- oder Kammgriff stützen, die Beine aber an den Seiten des Pferdes leicht anliegen. Werden jene durch mäßiges Seitspreizen frei gehoben, so erfolgt Schwebestütz aus dem Reitsitz, zunächst auf beiden Armen (I), und als Uebung der III. Stufe auf einem Arme, Fig. 12. Aus dem Reitsitze sich zum Quer-Schwebestütz erhebend, läßt sich zunächst ein mäßiges Beinschwingen vor- und rückwärts üben (I), welches bei steigender Kraft und Fertigkeit bis zur wagerechten Lage des Leibes beim Rückschwunge führt (II), und einen schwunghaften Uebergang zum Schulter-, Kopf- und Handstehen (III) bildet. Durch Heben rückwärts mit eingezogenem Kreuze gelangt man sodann auch ohne Schwung zu diesen Darstellungen. Abgesehen von dem Nr. 3 und 4 in Betracht genommenen Seitstütz vor- und rücklings mit geschlossenen Beinen, möge hier noch der Seitstütz und der Seit-Schwebestütz mit Quergrätschen der Beine als verwandte Form des Reitstützes erwähnt werden.



Fig. 12.

34. Ein Quer-Schwebestütz mit Vorspreizen entsteht, wenn aus dem Reitstütz beide mäßig gegrätschte Beine vorwärts zur Wagehaltung gespreizt werden. Ein Drehen in dieser Haltung, wobei die im Zwiegriff auf der Vorderpausche stützenden Hände mit Griffwechsel an Ort der Drehung folgen, die vorspreizenden Beine aber den Hals und Sattel des Pferdes beim Ueberspreizen nicht berühren dürfen, ist die unter dem Namen Bratenwender bekannte schwierige Uebung (III — IV).

35. Die Wage, am Pferde natürlich nur Wage im Stütz, wird so eingeübt, daß der Turner aus dem Reitsitz auf das Kreuz ohne Beinschluß hockend aufkniet, mit der linken Hand ristgriffs auf der Vorderpausche und mit der rechten Hand kammgriffs auf der Hinterpausche stützt, stark vorbeugend den rechten Ellenbogen in der Leistengegend wider die rechte Hüfte stützt und endlich die Kniee stützfrei macht. Damit ist zunächst eine unvollkommene Ausführung der Wage erreicht, woraus sich durch Streckung des Rumpfes und der Beine die richtige Wage aus dem Reitsitz auf beiden Armen ergibt, wie sie Fig. 13 zeigt.

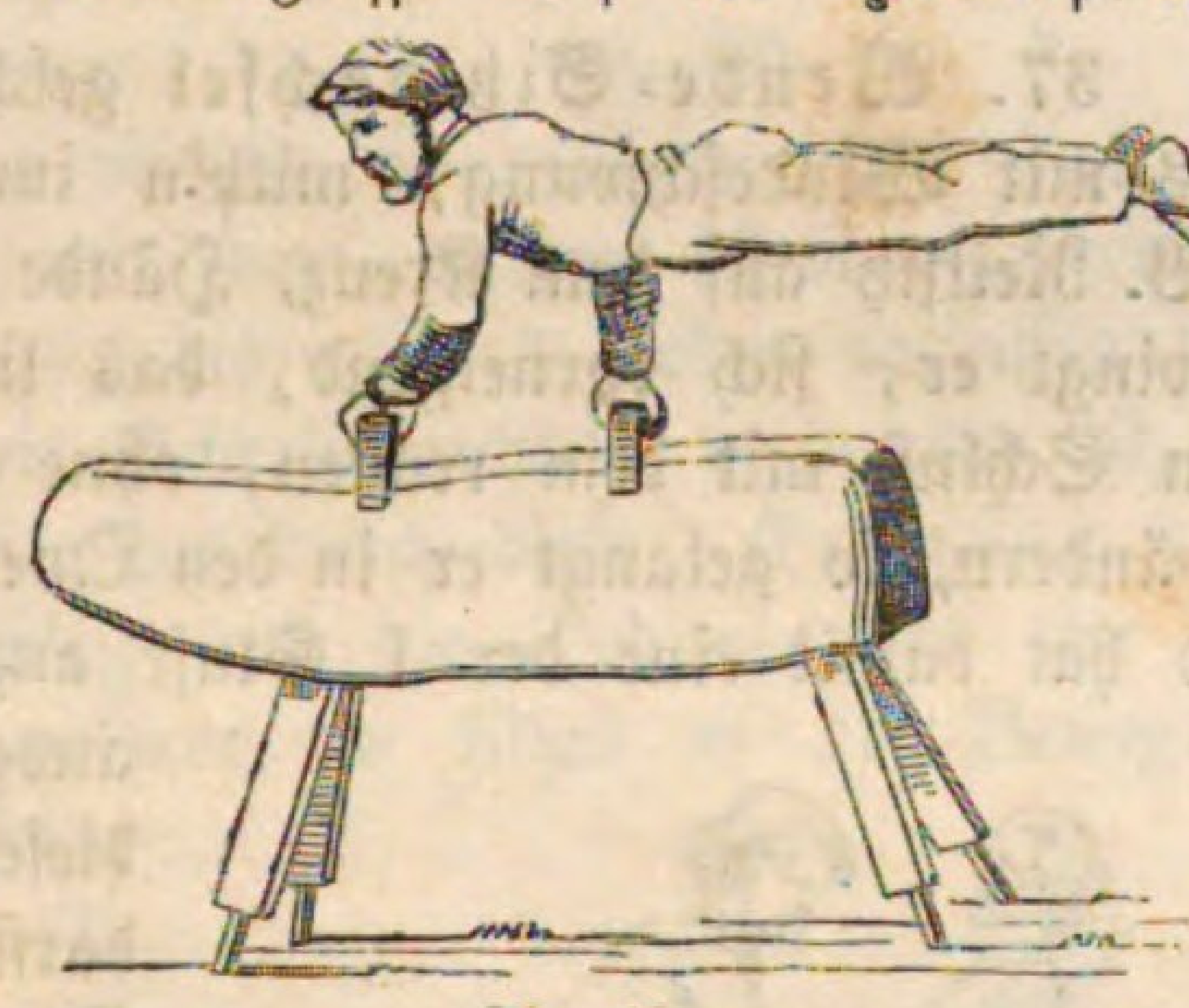


Fig. 13.

Ganz obiger ähnlich ist die Wage aus dem Seitstütz vorlings, nur daß bei letzterer die Längenaxe des Turners mit derjenigen des Pferdes nicht gleich läuft, sondern sie quer schneidet (II). Die Wage mit beiden untergestellten Ellenbogen wird dargestellt, indem die linke Hand, statt wie oben ristgriffs auf der Vorderpausche zu stützen, gleich der rechten kammgriffs auf der Hinterpausche stützt. Diese linke Hand kann aber auch ganz grifffrei bleiben und der linke Arm auf- (beziehw. vor-) gestreckt werden, als Wage auf einem Arme. Endlich können beide Hände grifffest bleiben, die Ellenbogen aber stützfrei gemacht werden, als freie Wage. — In der Wage auf beiden Armen kann auch in wagerechter Ebene (also um die Tiefenaxe des Körpers) gedreht werden; der rechte Arm, auf dessen Ellenbogen der Leib mit der Hüfte gestützt ist, bleibt hier im Griffe der Hand an Ort mitdrehend fest, während die linke Hand kreisend den Griff nach Bedarf ändert. In solcher Weise halbe (II) und ganze (II) Drehung und darüber (Drehling). Geht man aus dem Ellenbogenstütz rechts in denselben links, so entsteht ein Wagewechsel. Bei der Uebung der Wagen ist Hülfe insoferne sehr zweckmäßig, als der Vorturner dadurch den ängstlichen Anfänger bei der nothwendigen Vorbringung seines Schwerpunktes sicher macht.

36. Vorschwungwechsel. Unter 8, 9 und 16 haben wir das Vorschwingen zum 1. und 3. Spreizaufsitzen und Kreisaufsitzen (Nr. 2) kennen gelernt. Es kann nun aus einer Vorschwunghalte rechts in dieselbe links und so fort zum Bogenspreizen übergegangen werden, und solches sind dann Vorschwungwechsel, deren fleißige Uebung bald zu weiteren Geschwüngen im Stütz und Schwebestütz führt (II). Unter den Vorschwungwechseln ist derjenige zum Kehraufsitzen (vergl. Nr. 19) der III. Stufe angehörig. Auch aus dem Stütz rücklings (vergl. Nr. 26) kömmt ein Vorschwingen und ein Vorschwungwechsel zum Kehraufsitzen in II. Stufe zu Stand.

IV. Einfache Sitzwechsel-Uebungen.

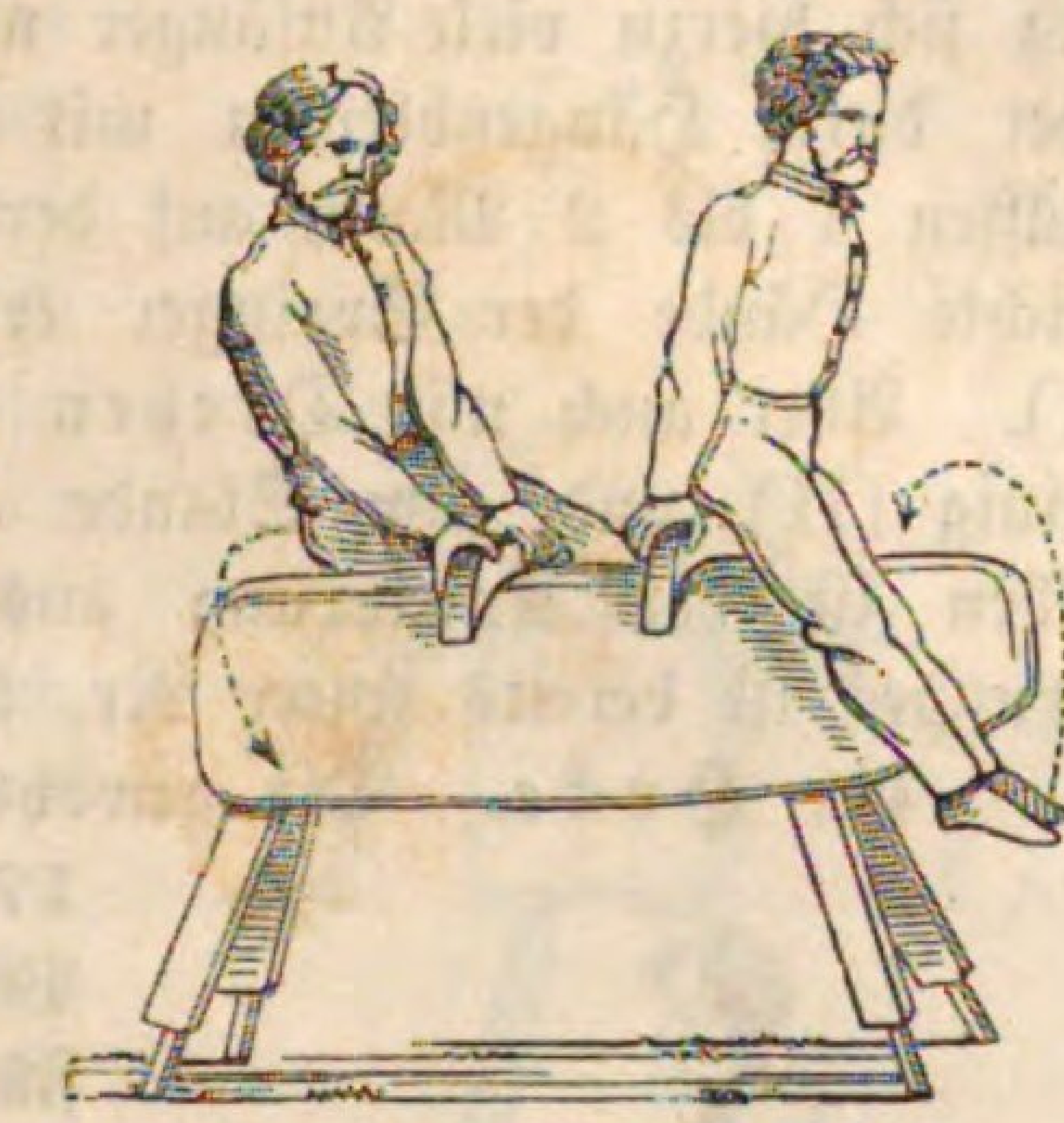
37. Wende-Sitzwechsel geschehen, wie schon ihr Name andeutet, stets mit Wendeschwung, mithin im Stütz vorlings. Hat der Turner z. B. Reitsitz auf dem Kreuz, Hände ristgriffs auf der Hinterpausche und schwingt er, sich vorneigend, das linke Bein rückwärts über das Kreuz zum Schluß mit dem rechten, ohne sich dabei zu drehen oder den Griff zu ändern, so gelangt er in den Quersitz auf der rechten Seite des Pferdes und hat damit eine der I. Stufe angehörige Form des Wende-Sitzwechsels ausgeführt. In II. Stufe wird er diesen Sitzwechsel mit geschlossenen Beinen darstellen müssen, wie es Fig. 15a zeigt. Schwingt er sich, wie beim Sitzwechsel mit Wendeschwung geschieht, aus dem Quersitz auf dem Kreuz in den Quersitz auf dem Hals, wie die Fig. 14 zeigt, wobei im Schwingen eine halbe Drehung rechts mit Griff der linken Hand auf die Vorderpausche stattfindet, so steigt die Schwierigkeit zur III. Stufe. Dergleichen Sitzwechseln muß, wie es die punktirte Figur darstellt, ein Rückneigen vorangehen, um den folgenden Schwung zu fördern.



Fig. 14.

Eine schon Anfängern zu bietende Wende-Sitzwechselübung mit Drehen ist die sogenannte Mühle. Der Turner hat Reitsitz auf dem Kreuz und, wenn die Drehung z. B. rechts beabsichtigt ist, rechte Hand auf der Hinter-, linke Hand auf der Vorderpausche. Er neigt sich sodann vor, schwingt sich ½ rechts drehend an der linken Seite des Pferdes vorüber und gelangt in den Reitsitz auf den Hals, Stirn nach dem Sattel. Dazu sind 2 Taktzeiten erforderlich, und es muß darauf gesehen werden, daß dieser, sowie überhaupt alle Sitzwechsel genau im Takte ausgeführt werden, wodurch sie an Wohlgefälligkeit viel gewinnen.

38. Kehr-Sitzwechsel, Fig. 15b. Hier treten ganz dieselben Uebungsfälle ein, wie bei Nr. 37 beschrieben, nur im Stütz rücklings in Kehrbewegung. Da jedoch der Stütz in Kehrlage nicht die Freiheit der Bewegung gestattet, wie der Stütz in Wendelage, so beschränken sich diese Fälle auf wenige Darstellungen der I. Turnstufe, die unsere Turntafel angibt.



a Fig. 15. b

39. Schere. So nennt man Sitzwechsel, die aus einem Kreuzen der Beine rückwärts (Stütz vorlings in Wendelage) oder vorwärts (Stütz rücklings in Kehrlage) erfolgen. Anfänger läßt man dieses Kreuzen zunächst im Reitsitz so machen, daß das eine Bein über das Pferd zum Schluß mit dem andern schwingt, worauf dieses kreuzend auf die Seite schwingt, die ersteres soeben verlassen hat; die halbe Drehung, welche mit allen Schersitzwechseln verbunden ist, erfolgt hierbei von selbst. Hat der Turner durch diese, Kreuzen zur Schere benannte Vorübung den Weg und die Bedingungen zur Erhaltung des Gleichgewichtes kennen gelernt, so führt er die Bewegung mit gleichzeitigem Schwunge beider Beine zunächst aus dem Reitsitz, Schluß (I) und endlich aus dem Querschwebestütz (II) als eigentliche Schere mit Stütz vorlings als Schere rückwärts aus, Fig. 16. Dieser Sitzwechsel wird ebenso auch aus dem Schwebestütz zum Kreisaufsitzen mit Vorschwingen (vergl. Fig. 6), sowie mit Griff nur einer Hand aus dem Sitz dargestellt (II). Gegen die Scheren rückwärts eine Stufe schwieriger sind die Scheren vorwärts (Stütz rücklings). Auch sie werden aus dem Reitsitz, Schluß und Querschwebestütz (II), dann aber auch aus dem Schwebestütz zum Kreisaufsitzen und mit Griff nur einer Hand aus dem Sitz (III) gemacht (siehe Nr. 16). Mit der Schere rück- und vorwärts kann fortgesetzt gewechselt werden, was in rascher Folge ausgeührt, eine ansprechende Uebung ist (II).



Fig. 16.

V. Ueberspringen des Pferdes.

a. Sprünge vor- und rückwärts (vorzugsweise über den Sattel).

40. Kniesprung. Aufspringen mit gleichzeitigem Knieheben eines oder beider Beine zum Aufknieen auf den Sattel ist hierzu die Vorübung. Aus diesem Aufknieen erfolgt sodann der eigentliche Kniesprung,

sonst auch „Muthsprung" genannt, zum Niedersprunge auf der Jenseite. Da sich hierzu viele Anfänger nicht sofort entschließen mögen, in der That aber durch Hängenbleiben mit den Füßen Gefahr entstehen kann, so müssen 1 bis 2 Mann auf der Jenseite zur Hülfe stehen, deren dargereichte Hände der Springer erfaßt und so die Uebung leicht ausführt (I). Aber auch mit Drehen vor dem Niedersprung (II), sowie einbeinig (II) und zum Stande auf dem Sattel oder zum Sitz auf demselben ist der Kniesprung auszuführen. Eine Anschauung des Kniesprunges ist bereits unter Nr. 5, Fig. 4, des Bocksprungens gegeben.

41. Hocke. Die gewöhnliche Ausführung der Hocke, welche Fig. 17 in dem Augenblicke des Ueberfliegens des Pferdes zeigt, erfolgt mit Anlauf, Aufsprung, flüchtiger Unterstützung des Fluges durch Speichgriff auf den Pauschen, Knieheben und Niedersprung.



Fig. 17.

In solcher Form gehört die Hocke, besonders wenn die Pauschen des Pferdes hoch sind, in die I. Stufe, und bildet für Anfänger-Riegen eine Gipfelübung, der folgende Vorübungen vorangehen müssen: Aufhocken zum Hock- (Hände behalten Griff) oder Streckstand, wobei der Niedersprung vor- und rückwär' in mannigfacher Weise geordnet werden kann: das Aufhocken geschieht mit geschlossenen Beinen; werden die Oberschenkel geöffnet, wobei die Fersen geschlossen bleiben, so entsteht die unter dem Namen Affenhocken bekannte besondere Form des Hockstandes (zugleich die Ausgangsstellung für die Affen- und Katzensprünge, worüber bei Nr. 43 und 51 mehr). Durchhocken, zunächst mit nur einem Beine, worauf bei grifffesten Händen Seitsitz auf einem Schenkel erfolgt; es kann hierauf mit demselben Beine rückwärts durchgehockt oder mit dem anderen Beine unter Lüpfen einer Hand vorwärts zum Seitsitz auf beiden Schenkeln übergespreizt und aus diesem niedergesprungen werden. Durchhocken mit beiden Beinen geht der Hocke unmittelbar voran und unterscheidet sich von dieser nur dadurch, daß die auf die Pauschen stützenden Hände länger grifffest bleiben. — Man kann auch seitwärts neben den stützenden Händen (ohne Drehung natürlich, um nicht in die Form des Affensprunges zu gelangen) auf- und überhocken, was nur beiläufig erwähnt werden soll.

42. Hocke mit Erschwerungen (II). Ehe der Vorturner solche vorturnt, hat er sich zu überzeugen, ob seine Mannschaft in der einfachen Hocke vollkommen sicher ist. Dies geschehen, läßt er den Griff statt auf die Pauschen, außen neben denselben auf dem Kreuz und Hals und innen auf dem Sattel nehmen. Das Durchhocken läßt er, statt

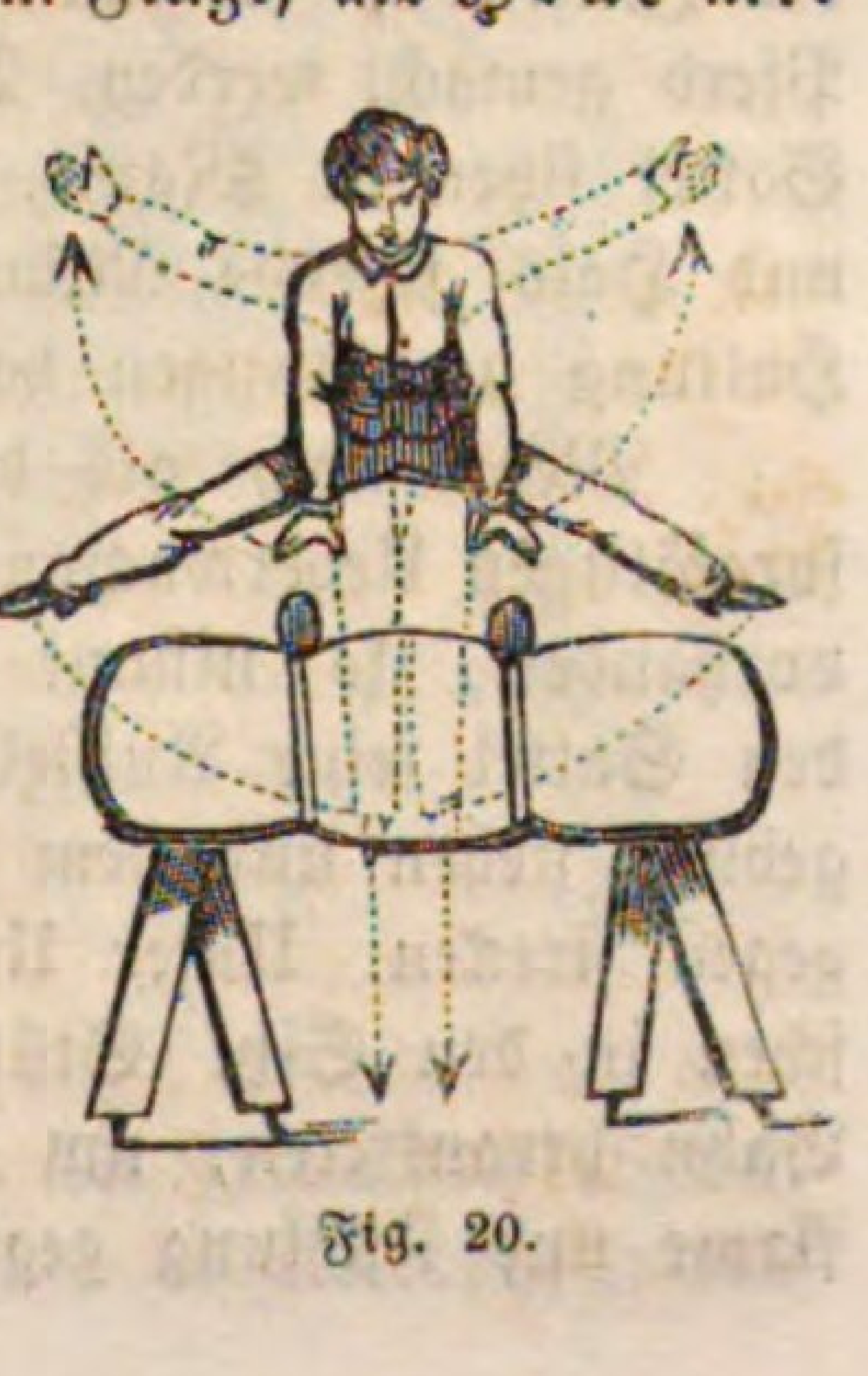
bis zum Niedersprung jenseits, nur bis zum Sitz oder Stütz jenseits (rücklings) machen und mit rutschendem, aber doch festem Griffe auf den Pauschen rückwärts zum Stande vorlings auf der Aufsprungstelle abburzeln, Fig. 18. Endlich sind alle Hock-Vorübungen der I. Stufe, sowie die Hocke selbst, aus dem Stande durchzuturnen. Die III. Stufe führt sodann zu weiteren schwierigeren Darstellungen, darunter als Einleitung die Hocke aus dem Stütz und mit Vorschwingen als Hocke mit Rad. Das Durchhocken geschieht in III. Stufe zu einer Vorspreizhalte mit angehängter Hocke rückwärts aus dem Stütz rücklings. Es folgt dann mit Anlauf, Aufsprung und halber Drehung im Fluge die sogenannte Hocke rückwärts und dann der sogenannte Schafsprung (IV), eine mit der Hocke verwandte Uebung, bei welchem nur ein Fersen-, nicht aber Knieeheben während des Fluges stattfindet. Fig. 19.


Fig. 18.


Fig. 19.

Auch als Fechtsprung mit Stütz nur einer Hand (rechte Hand auf Hinterpausche, rechter Fuß springt auf), Weitsprung mit allmäliger Entfernung des Aufsprungsortes, Längensprung über zwei und mehr nebeneinander gestellte Pferde oder noch besser über eine jenseits aufgelegte Springschnur, als Hochsprung über dieselbe Schnur oder mit Stütz auf die Schultern zweier auf dem Pferde sitzender Turner zwischen diesen durch mit entsprechenden Armthätigkeiten, z. B. Griff der Hände an die Fußsohlen im Fluge, als Hocke mit Fußfang, und endlich aus dem Rückschwung (Nr. 4) beziehungsweise Handstehen (IV) läßt sich die Hocke ausführen. — Es versteht sich von selbst, daß bei allen diesen Sprüngen, und zwar schon mit dem einfachen Durchhocken beginnend, ein Helfer auf der Niedersprungsseite, in Stirn gegen den Sattel, bereit stehen muß, um einem Unfalle vorzubeugen.

43. Grätsche, Fig. 20. Gleich wie bei der Hocke erfolgt auch hier in gewöhnlicher Darstellung Anlauf, Aufsprung und flüchtiger Stütz auf den Pauschen; dann aber statt Knieheben, wie bei jener, Grätschen im Fluge und Niedersprung jenseits.


Fig. 20.

Den Uebergang zu dieser reinen Grätsche bildet in I. Turnstufe der Sprung mit hockenden Beinen zum Stande mit den Füßen dicht neben den Pauschen, wobei die Hände grifffest bleiben, als Katzen- (Affen-) Aufgrätschen und mit Loslassen der Hände als Katzensprung in den Stand. In ähnlicher Weise erfolgt sodann der Aufsprung mit grätschenden, gestreckten Beinen, als Aufgrätschen zum Seit-Zwangstande, rechter Fuß auf Kreuz, linker auf Hals, Hände grifffest oder frei. Ist dieses Aufgrätschen in II. Stufe wiederholt und auch aus dem Stande zu voller Sicherheit geübt, dann mag die Grätsche und die ihr verwandte sogen. Katzen-Grätsche (ein Uebersprung mit gebogenen Knieen) mit Anlauf selbst (II) sich anschließen.

44. Jede Erschwerung der Grätsche überlassen wir der III. Stufe. Dahin gehört: a. die Grätsche aus dem Stande und aus dem Stütz; b. die Grätsche in den Sitz, wobei die im Fluge gegrätschten Beine vor dem Niedersprung sich wieder schließen und der Turner zum Seitsitz auf der rechten Seite des Pferdes gelangt; c. die Grätsche in den Stütz, wie b, nur statt Sitz Stütz; d. die Grätsche in den Seit-Schwebestütz mit Vorspreizhalte der Beine, nach b und c selbstverständlich; e. die Grätsche in den Stand, welcher aus dem Seit-Schwebestütz d erfolgt; f. die sogen. Grätsche rückwärts (IV), Anlauf, Aufsprung, ½ Drehung links, Stütz rücklings und Aufgrätschen als Vorübung, dann Uebergrätschen; g. die Grätsche mit Umkehren (IV), wobei nach gewöhnlicher Grätsche noch im Fluge, aber auf der Jenseite, vor dem Niedersprung die halbe Drehung erfolgt; h. die Grätsche aus dem Rückschwung (Nr. 4) beziehungsweise Handstehen.

Längen-, Weit- und Hochgrätschen in die Länge, Weite und Höhe lassen sich unter Mitwirkung einer zweiten Person in folgender Weise leicht anordnen. Stellt sich der Hülfsmann in den Seitstand vorlings vor den Sattel, so kann mit Stütz auf seine Schultern eine Längen-, und stellt er sich in den Seitstand rücklings hinter den Sattel (auf die Jenseite), so kann ebenso eine Weit-Grätsche über Mann und Pferd gemacht werden. Die Hoch-Grätsche erfolgt über einen auf dem Sattel sitzenden Mann, oder besser noch über zwei in Stirn auf Kreuz und Hals sitzende Männer, die sich mit den Armen in vorbeugender Haltung umschlungen haben.

Mehr noch als die Hocke bedarf die Einübung der Grätsche einer sorgfältigen Ueberwachung und Hülfe. Ist dazu nur ein tüchtiger Mann vorhanden, so nimmt er auf der Jenseite des Pferdes in Stirn gegen den Sattel seine Aufstellung; er muß im Augenblicke des Uebersprunges gebückt stehen und dem Springer die Arme als Stütz in der Noth entgegen strecken. Unter Umständen, besonders bei der Einübung der Grätschen in den Sitz, Stütz u. s. w., kann er auch näher und schräg zur Bahn herantreten, um den Springer durch Ergreifen einer seiner Ober-Arme und Fühlung gegen seine Brust mehr unmittelbar zu unterstützen.

Zwei Vorturner zur Hülfe, wo möglich mit Fanggürtel, sind natürlich vorzuziehen.

45. Den Wolfsprung reiht man am besten der Hocke und Grätsche an, da er die Thätigkeiten des Kniehebens und Spreizens in sich vereinigt, so zwar, daß z. B. das linke Bein über den Sattel hockt, während das rechte über das Kreuz spreizt (II), Fig. 21. Erleichtert wird diese Sprungart, wenn sie über das Kreuz oder den Hals angeordnet wird, wo dann das äußere Bein nur ganz mäßig zu spreizen hat (II). Umgekehrt kann auch dem inneren Beine das Spreizen über das Pferd zugetheilt werden, während das äußere nur wenig hebend um Kreuz oder Hals schwingt: sogenannte Spreize (II).


Fig. 21.

46. Der Wolfsprung aus dem Stande und Stütz, mit Vorschwingen, als Rad, mit Stütz der rechten Hand auf der Hinterpausche und Absprung des rechten Fußes als Fechtsprung sind Formen, die nach dem Vorangehenden keiner weiteren Beschreibung mehr bedürfen.

47. Ueberschlag (Todensprung). Ein Kopfübern bezw. ganzes Drehen um die Breitenaxe des Leibes mit Stütz der Hände (auch Unterarme, wenn man will), wobei, wie in Fig. 22, die Arme gebogen (sicherere Darstellungsweise) oder gestreckt (gewagtere Darstellungsweise) sein können. Wir möchten alle Ueberschläge in die III. Stufe verweisen, und nur dabei an das Nr. 4 beschriebene Seitstützschwingen, sowie an den Seit-Schwebestütz mit Hockhalten der Beine Nr. 31 erinnern, als der II. Stufe angehörige Vorübungen. Die Ueberschlagsprünge selbst ordnen sich dann nach ihrer Schwierigkeit und bezw. Gefährlichkeit, wie folgt: a. Ueberschlag mit Stütz auf Nacken oder Kopf, mehr ein Ueberburzeln, b. Ueberschlag mit gebogenen Armen aus dem Stütz, mit Anlauf und aus dem Stande, c. Ueberschlag mit


Fig. 22.

gestreckten Armen, d. Ueberschlag aus der freien Wage u. s. w. Die Hülfe zeigt die Abbildung. Sie sollte nie fehlen und wo möglich von zwei Mann gegeben werden.

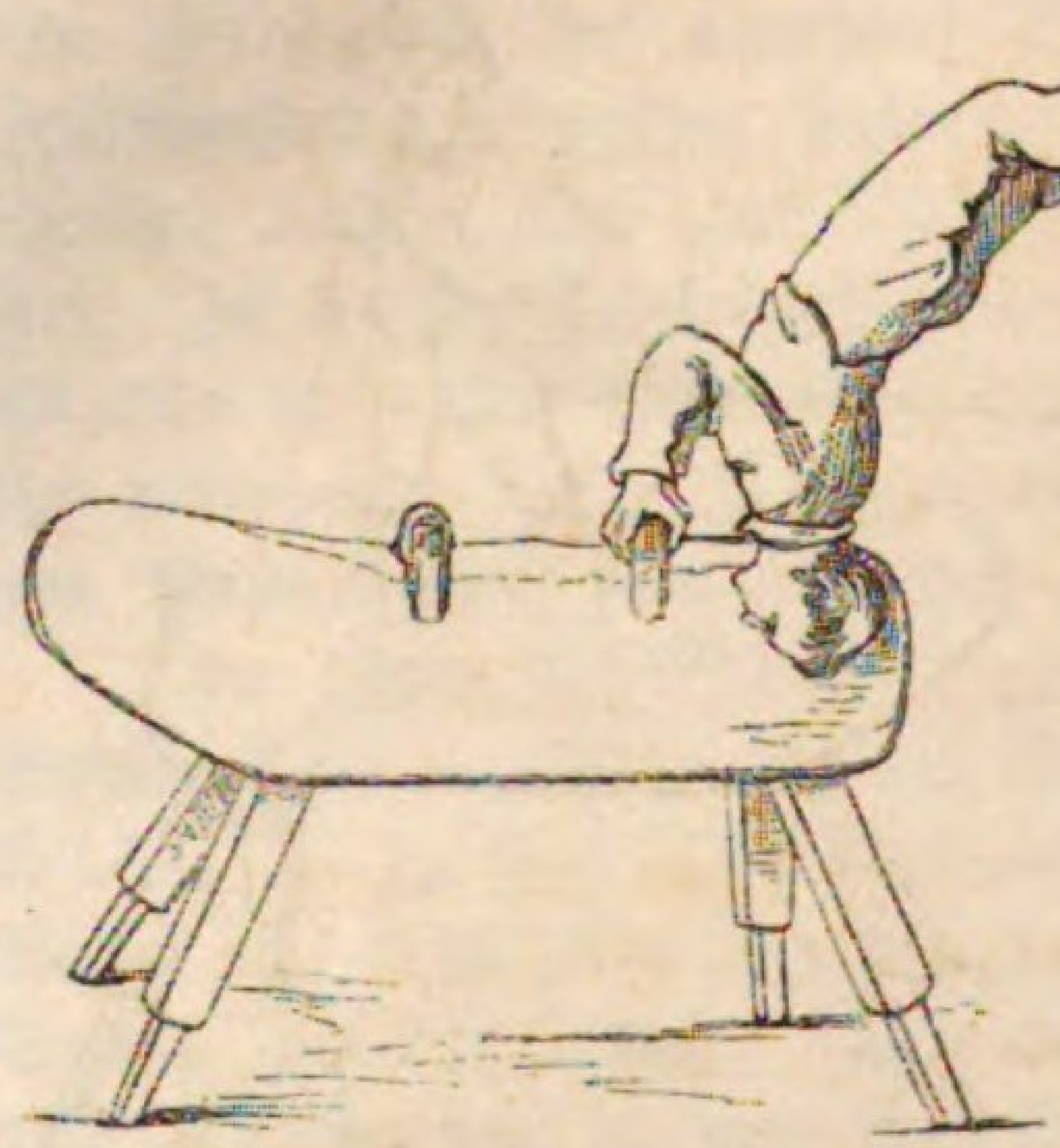


Fig. 23.

48. Verwandt ist dem 47 beschriebenen Ueberschlag der Bärensprung, Fig. 23, wobei mit Kammgriff der Hände auf der Vorderpausche die linke Schulter — in weiteren Arten dieser Sprungform aber auch der Kopf oder der Nacken — auf der Jenseite des Halses aufstützt und hieraus das Kopfübern in schräger Richtung erfolgt (III). Wird auch als Hintersprung (ohne Pauschen) in den Sitz (Stand) auf das Pferd und hinüber geübt (IV).

49. Freisprünge sind solche, bei welchen das Pferd ohne mitwirkenden Stütz der Hände übersprungen wird. Den Uebergang hierzu bilden die sogenannten Diebssprünge, wobei die Hände theilweise noch zur Hülfe genommen werden. Man beginnt die Einübung derselben mit einem Freisprung mit Anlauf und einem aufspringenden Fuß zum Stande auf dem Sattel, wobei zu bemerken ist, daß außer der bereit stehenden Hülfe auch noch für gehörige Befestigung des Pferdes gesorgt werden muß, weil solches durch einen ungeschickten Sprung leicht umgeworfen werden kann. Hierauf folgt der sogen. halbe Diebssprung, auch ein Freisprung, wobei das eine Bein über den Sattel hockt, während das andere diesseits schließt, der halben Hocke entsprechend. Der sogen. ganze Diebssprung geschieht so, daß nach geschehenem Aufsprunge und nachdem die Beine im Fluge bereits über den Sattel gelangt sind, mit den Händen auf den Pauschen noch ein Abstoß gegeben wird, Fig. 24.



Fig. 24.

50. Die Frei-Hocke, Frei-Grätsche, der Frei-Ueberschlag rc. sind hiernach von selbst verständlich (IV). Wir müssen aber noch des Frei-Längensprunges (III) erwähnen, wohl auch unter

dem Namen des Tigersprunges bekannt, Fig. 25, als eines nicht schwierigen, aber gleichwohl kühnen Sprunges. Seine Eigenthümlichkeit besteht darin, daß nach geschehenem kräftigem Aufsprung auf beiden Füßen der Springer mit vorgestreckten Armen in flachem Bogen über das Pferd fliegt und erst jenseits auf den Schultern oder Armen eines bereit stehenden Gefährten Stütz nimmt und so zum Niedersprunge vor demselben gelangt. Im Falle des Mißlingens des Sprunges hat jener Gefährte die Aufgabe, den Springer aufzufangen und vor Schaden zu bewahren.

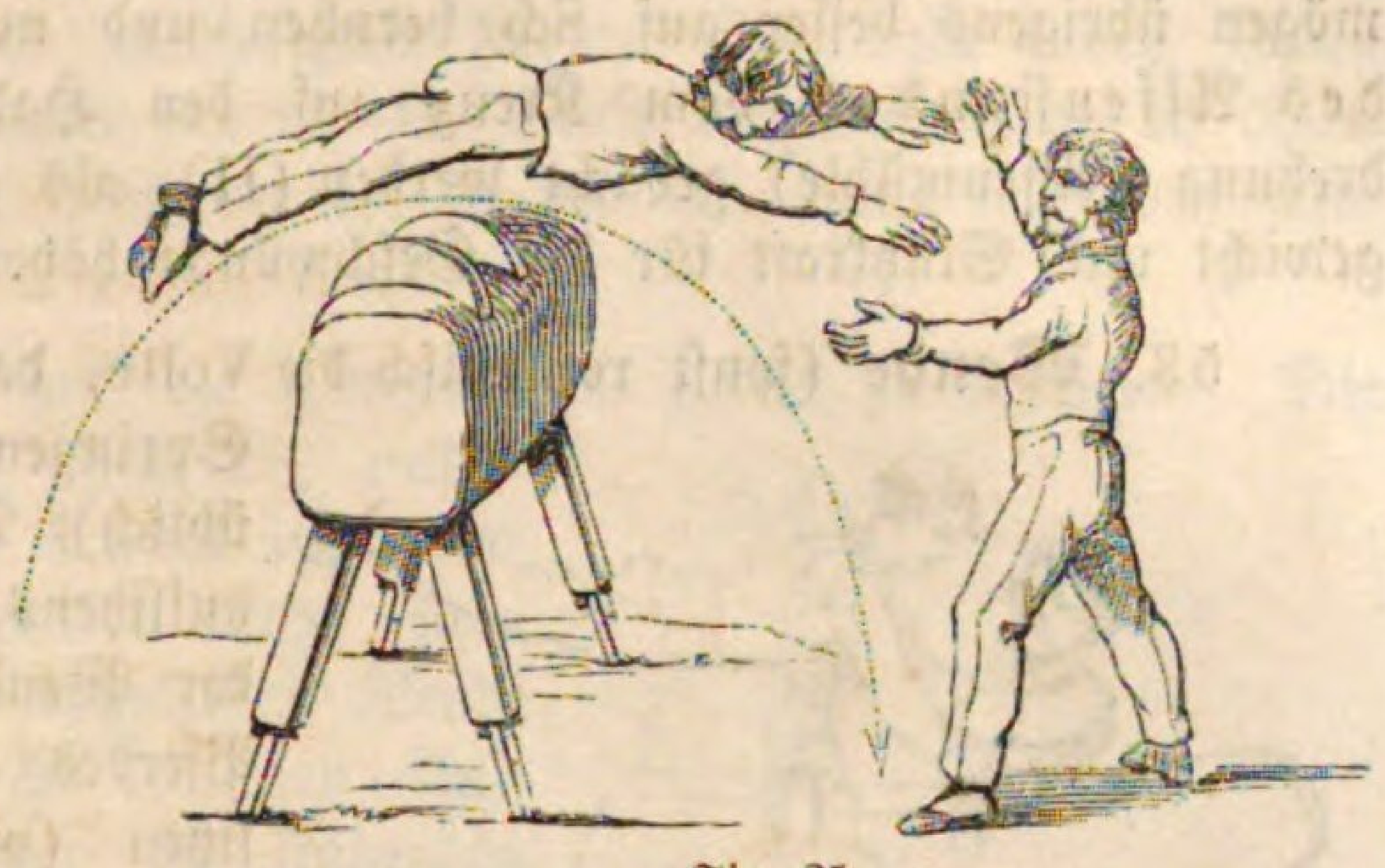


Fig. 25.

b. Sprünge seitwärts über Kreuz und Hals.

51. **Affensprung.** Der Turner springt mit 1/4 Drehung links bei Speichgriff der Hände auf den Pauschen zum Hockstand auf den Zehen auf das Kreuz, die Oberschenkel geöffnet, rechter auf Hinterpausche stützender Arm zwischen beiden, Fig. 26. Der Niedersprung nach der Jenseite geschieht, nachdem die Hände Griff gewechselt haben (I).



Fig. 26.

Der Einübung des Affensprunges kann man Spreizen rechts im Aufspringen und dann Aufhocken nur des rechten Fußes vorangehen lassen; folgt dann der Affensprung selbst, der seinerseits wieder die passendste Vorübung zur Wende ist. Ein Ueberspringen des Pferdes in der Affensprung-Haltung nennt man die Affenwende (II). Kreuzt man im Affenstande die Beine zum Schneidersitz und macht halbe Drehung, so ist dies eine Affenschere, die zum Reitsitz rücklings Rücken gegen den Sattel führt.

52. Der Affensprung aus dem Stande und Stütz, sowie mit Vorschwingen bedarf keiner weiteren Erklärung (II); ebenso kann auch der Affenwende ein Vorschwingen (Rad) oder ein Wendeschwung (Finte) vorangehen (III). Dergleichen weitere Entwicklungen (z. B. der Affensprünge in Kehrbewegung als Kehr-Affensprung, Affenkehre

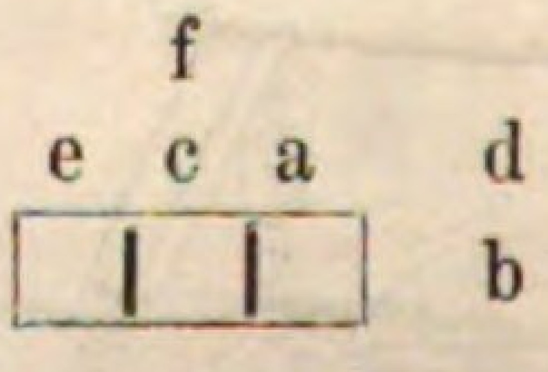
u. s. w.), des an sich mehr komischen, als wohlgefälligen Affensprunges mögen übrigens besser auf sich beruhen und nur noch des Wechsels des Affenstandes vom Kreuz auf den Hals in fortgesetzter Kreisdrehung (Affenmühle) gedacht werden (II), als einer Uebung, die Gleichgewicht und Stützkraft für die Geschwünge höherer Stufen ausbildet.

53. **Wende** (sonst romanisch die Volte, daher Voltigiren für Pferd-Springen noch bis zur Neuzeit üblich). Den Formen des Wendeaufsitzens entsprechend findet bei der Wende ein Ueberspringen des Pferdes statt. Das Wendeaufsitzen (vergl. Nr. 10) ist hier daher auch die geeignetste Vorübung; ihr folgt der Affensprung (vergl. Nr. 51), der zum Stand in Wendelage, und diesem die Wende selbst, die zum Ueberspringen führt, wie es Fig. 27 zeigt.



Fig. 27.

Stützt der Turner mit der linken Hand auf der Hinterpausche und der rechten Hand auf dem Kreuz (Wende über das Kreuz I), so entsteht in sofern eine bedeutende Erleichterung des Sprunges, als die Beine nur mäßig hoch rückwärts aufgeschwungen zu werden brauchen, um jenseits zum Niedersprunge zu gelangen. Deshalb beginnen auch mit dieser Form die Uebungen der Wende; und es mag sogar anfänglich gar nicht einmal darauf ankommen, daß der angehende Turner mit dem Niedersprung wirklich den für die Wende über das Kreuz angeordneten Niedersprungspunkt a erreiche, sondern nur b, womit er dann das Abschwingen mit Anlauf von der Seite gemacht hat. Auch bei der nun folgenden Wende über den Sattel (I), als der gewöhnlichen Form der Wende, wird der ordnungsmäßig bei c mit Griff der linken Hand auf Vorderpausche im Stande seitlings erfolgende Niedersprung zuweilen mit Absicht und ganz zweckmäßig nach d: Wende mit Rückwärtsschieben (II), nach e: Wende mit Vorspringen (II) oder f: Wende in die Weite verlegt. Für die Wenden aus dem Stande und Stütz (II) findet alles Obige entsprechende Anwendung. Auch mit Ristgriff beider Hände auf eine Pausche findet die Wende statt.



54. Drehwende. Hierunter versteht man solche Wenden, bei welchen während des Ueberschwunges und noch vor dem Niedersprung eine Drehung stattfindet. Geschieht diese Drehung bei der Wende rechts, nach links, so hat man die leichtere Form als Drehwende in engerem

Sinne. Geschieht die Drehung jedoch rechts, so entsteht die sonst auch *Kehr-Wende* benannte schwierigere Form. Ich habe indeß beiden ihren Platz in der Turntafel für die II. Stufe angewiesen, da es ohnehin dem Vorturner nahe liegt, bei der in der III. Stufe folgenden Einübung der

55. *Hochwende* auf die Drehwenden zurück zu kommen. Die Hoch- oder steile Wende, Fig. 28, unterscheidet sich von der, den Turner im Ueberschwung bis zur wagerechten Lage über das Pferd bringenden gewöhnlichen Wende dadurch, daß hier durch kräftigen Aufsprung und Stemmstrecken der stützenden Arme der Körper über dieses Maß hinaus, ja bis zum Handstehen aufgeschwungen werden muß, woraus dann zum Niedersprung, gewissermaßen ein Radschlagen (oder Ueberschlag seitwärts) erfolgt. Zur Einübung der Hochwende pflegt man irgend einen leichten Gegenstand (Mütze, Hut) auf das Kreuz (Hals) des Pferdes zu legen. Fertige Springer lassen statt dessen einen Mann aufsitzen. Aus dem Hochwendeschwung kann man auch, statt auf der Jenseite, auf dem

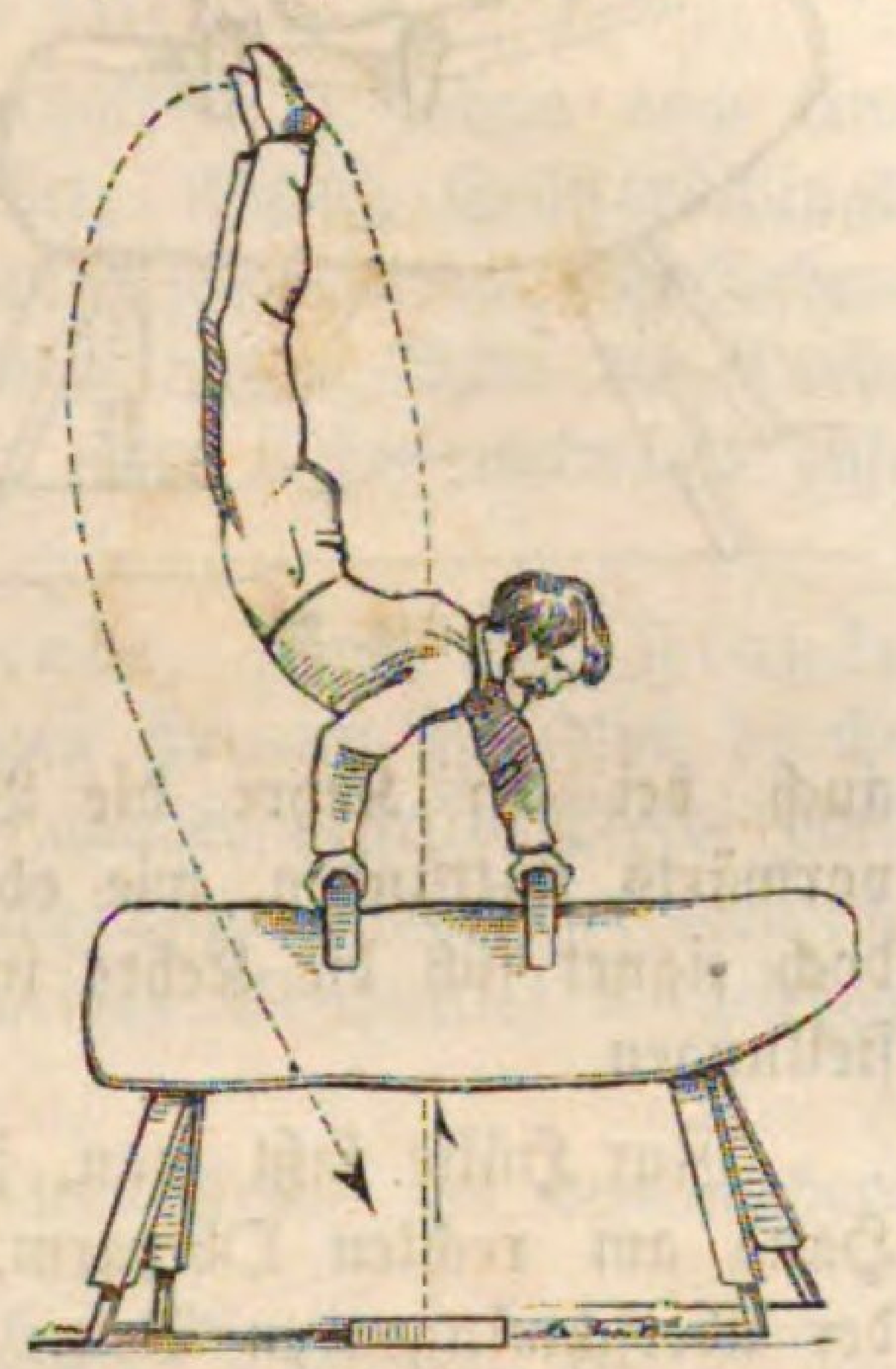


Fig. 28.

Pferde selbst zum Stande niederspringen, als *Wende in den Stand* (III). Ebenfalls mit Vermeidung des Niedersprunges führt schon eine mäßige Hochwende mit 1/2 Drehung links zum Seitstütz vorlings auf der Jenseite als *Wende in den Stütz vorlings* (III); vergl. Nr. 68 d.

Wenn nun bei allen Wenden als Gesetz für kunstgerechte Ausführung gestreckte Lage des Leibes während des Ueberschwingens gilt, so kann doch auch eine Beugung in den Hüftgelenken (Winkelwende) oder eine solche in Hüft- und Kniegelenken zur Hockhaltung (Affenwende) zugeordnet werden, was hier nur beiläufig bemerkt werden soll.

56. Wende mit Vorschwingen (*Rad*), mit Wendeschwung (*Finte*) oder als *Fechtsprung* mit schrägem Anlauf, wobei die linke Hand auf der Vorderpausche stützt und der Aufsprung mit dem linken Fuß erfolgt, sind nach Obigem selbstverständliche Uebungen der III. Stufe.



57. **Kehre.** Den Formen des Kehraufsitzens entsprechend, findet bei der Kehre ein Ueberspringen des Pferdes statt. Das Kehraufsitzen (vergl. Nr. 18) ist daher hier auch die geeignetste Vorübung. Wir nennen Kehre rechts, wenn bei dem Ueberschwung das rechte Bein voran

geht. Die Fig. 29 zeigt die Kehre rechts über den Sattel (II), welcher bei dem Vorturnen die leichtere Kehre rechts über den Hals (I) vorangeht und die schwierigere Kehre rechts über das Kreuz folgt (II). Versteht sich, daß dem entsprechend sich der Griff der Hände ordnet (so z. B. bei der Kehre über den Hals, linke Hand auf den Hals, rechte auf Vorderpausche) und ebenso der Niedersprungsort, der auf der Jenseite mit Auflage der linken Hand auf dem Hals, der Vorderpausche oder Hinterpausche im Stande seitlings zum Pferde erfolgt. Es kann zwar auch bei der Kehre die Verlegung der Niedersprungsstelle rück- oder vorwärts stattfinden, wie oben bei der Wende unter Nr. 53 gezeigt ist; doch eignet sich die Kehre in dieser Beziehung weniger zu schönen Darstellungen.



Fig. 29.

Zur Hülfe faßt man, jenseits stehend, den Springer mit der linken Hand am rechten Oberarm, während der rechte Arm zur Unterstützung der überschwingenden Beine bereit ist.

58. Kehre aus dem Stande und Stütz (II) bedürfen keiner besonderen Erklärung.

59. Drehkehre. Hier findet während des Ueberschwunges der Beine und noch vor dem Niedersprung eine halbe Drehung links (Drehkehren in engerem Sinne) oder rechts als Wende-Kehre statt (II). Fig. 30 zeigt die Drehkehre links über den Hals. Mit erfolgendem Niedersprung Griff mit rechter Hand auf Vorderpausche, Stirn nach dem Kreuz.

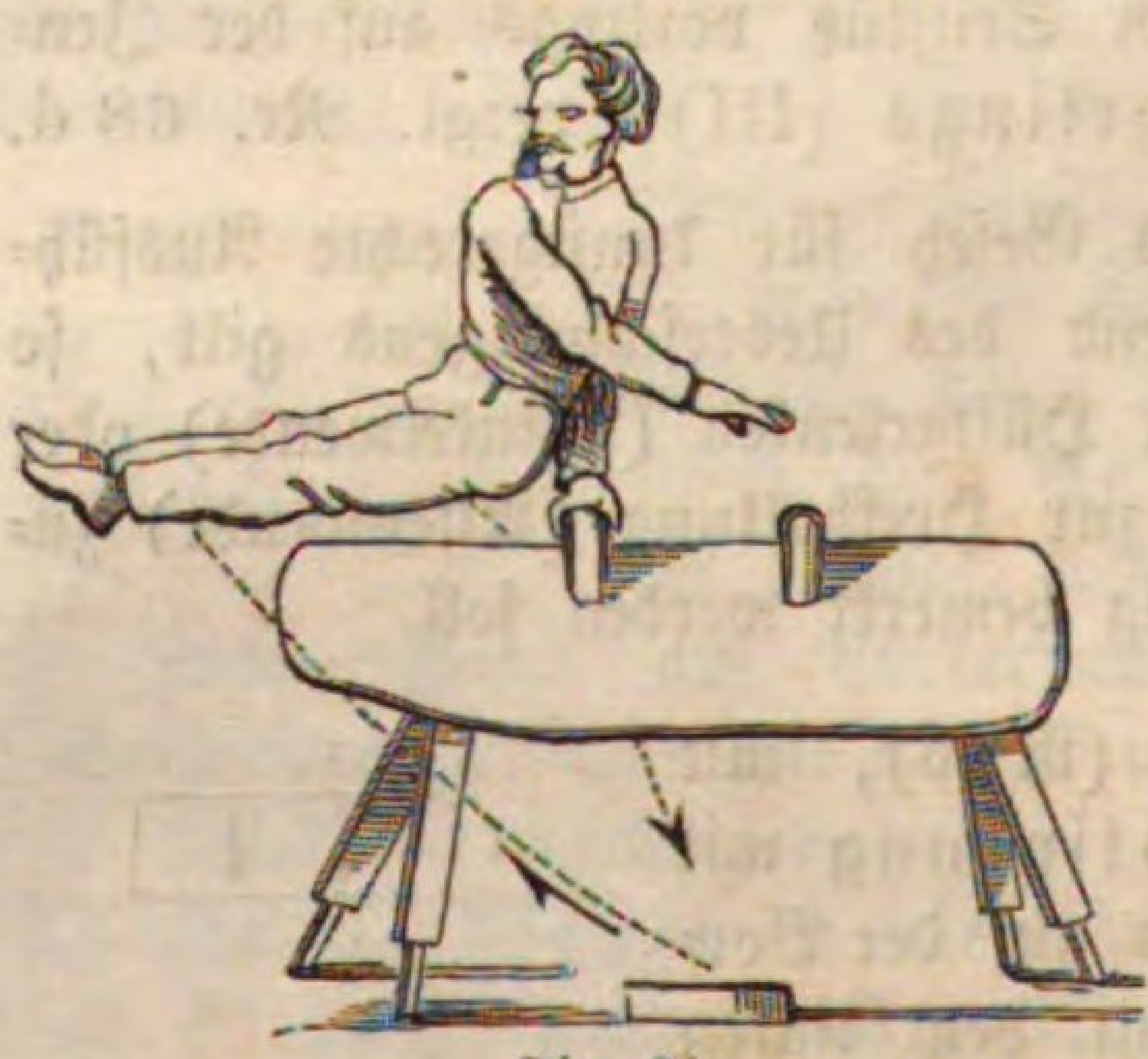
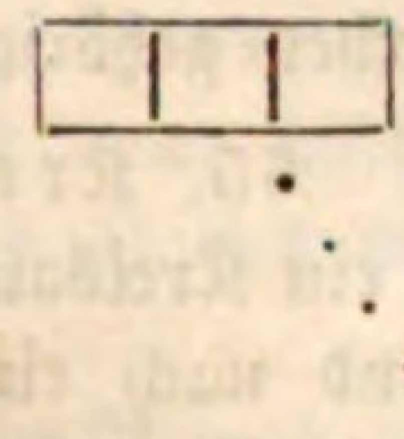


Fig. 30.

60. Die Hochkehre führt, der Hochwende ähnlich, die Beine des Springers höher als wagerecht über das Pferd weg, doch nicht in der nur der Wende eigenthümlichen Weise bis zum Handstehen. Zur Bemessung dieses Sprunges pflegt man auf den Hals (2c.) geeignete Gegenstände aufzustellen, die beim Ueberschwingen der Beine nicht herab geworfen werden dürfen. Bricht man im Hochkehrschwung diesen ab, so kann man statt zum Niedersprung jenseits, zum Stande auf dem Pferde gelangen: Kehre in den Stand (III).

61. Kehre mit Vorschwingen (Rad), mit Wendeschwung (Finte) oder als Fechtsprung mit schrägem Anlauf, wobei die rechte Hand auf der Hinterpausche stützt und der Aufsprung mit dem linken Fuß erfolgt, sind leicht verständliche Uebungen der III. Stufe. Aus dem Hochschwingen im Seitstütz (Nr. 4) wird die Kehre unter dem Namen Kehre aus dem Rückschwung dargestellt (III).



62. Eine sogen. Kehre rückwärts erhält man, indem nach Anlauf und Aufsprung im Fluge links umgekehrt, flüchtig Stütz rücklings genommen und so mit nochmaliger $1/4$-Drehung, jedoch rechts, der Ueberschwung beider Beine über den Hals ausgeführt wird. Auch die Drehwende Nr. 54 mag als eine leichtere Form einer Kehre rückwärts aufgefaßt werden.

63. Endlich können Kehre und Wende, sowie auch Flanke (Nr. 64) — nachdem sie in ihren gewöhnlichen Formen gründlich durchgeübt sind — auch über zwei und mehr neben einander gestellte Pferde oder über eine hinter dem Pferde aufgelegte Springschnur ausgeführt werden, wie wir dies bei mehreren Sprüngen des vorigen Abschnittes a gesehen und beschrieben haben haben (III).

64. **Flanke.** Während bei Wende und Kehre bei dem Ueberschwung $1/4$-Drehung (um die Längenaxe des Turners) stattfindet, geschieht die Flanke, wie Fig. 31 zeigt, ohne eine solche. Versteht sich, daß auch mit diesem Sprung meist alle diejenigen Formen in Verbindung gebracht werden können, wie wir es bei Wende und Kehre gesehen haben; doch reicht es für den Bedarf des Turnplatzes gewöhnlich hin, die Flanke einfach als solche mit Anlauf (I) und aus dem Stande und Stütz (II) zu üben. Hülfen ähnlich wie bei Wende und Kehre.

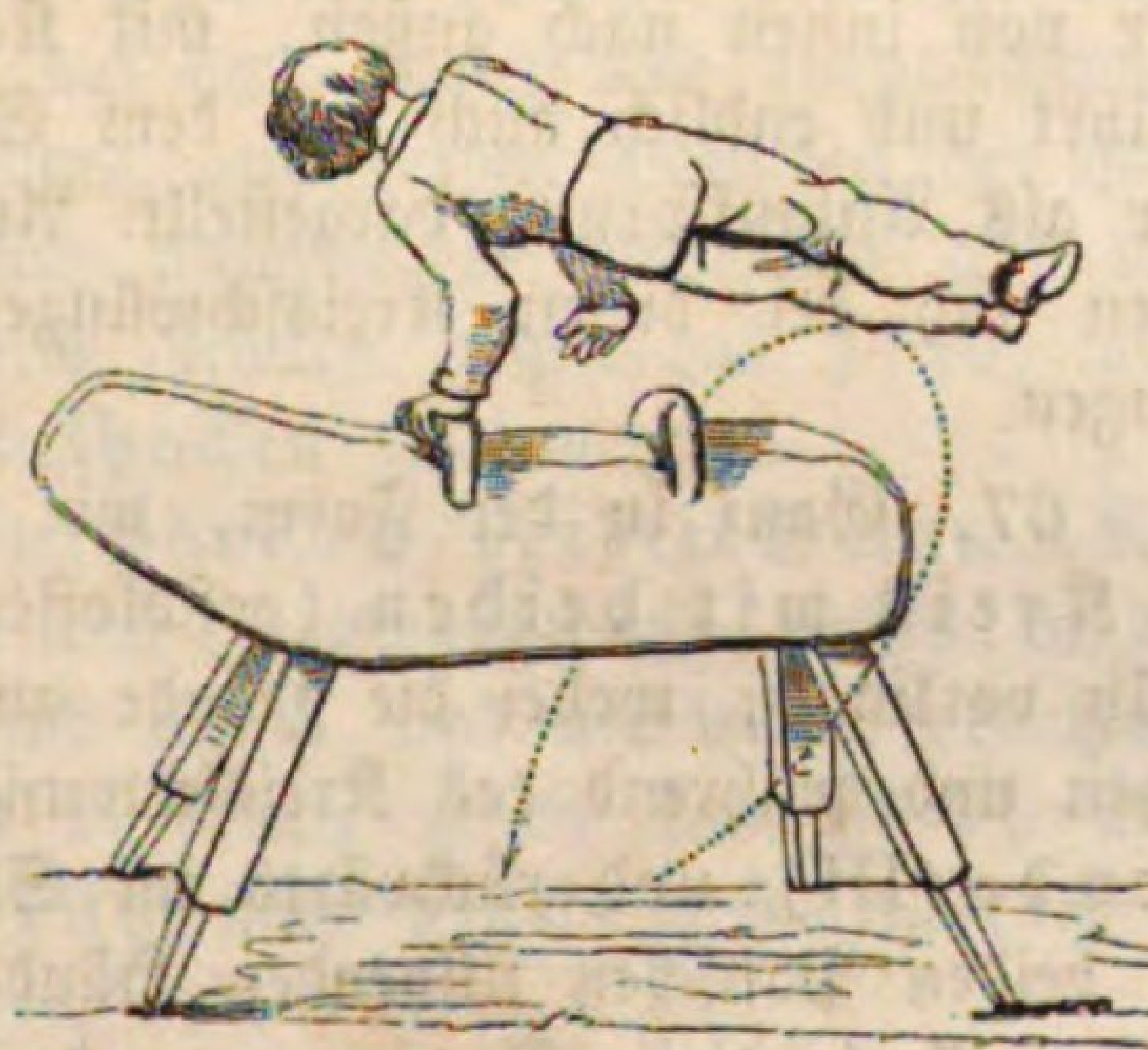


Fig. 31.

VI. Geschwünge.

(Zusammengesetzte Uebungen, Sitzwechsel und Kreisschwünge.)

Indem wir das durch die Ueberschrift angedeutete Gebiet von zusammengesetzten Uebungen betreten, kann es nicht die Absicht sein, es irgendwie erschöpfen zu wollen. War es schon bei den in den Abschnitten I—V gegebenen Grundformen der Seitensprünge unthunlich, auf alle dabei möglichen Abänderungen, Ausschmückungen u. s. w. einzugehen, so noch viel weniger hier, wo aus jenen Grundformen Gebilde der mannig-

fachsten Art, gleich einer schönen Poesie, aus einfachen Schriftzeichen zusammengesetzt werden sollen. Die Beschreibung einiger der gangbareren, hierher gehörigen Uebungsfälle mag genügen.

65. Kreis mit Reitsitz vorwärts oder von außen nach innen ist ein Kreisauf- mit angehängtem Kehrabsitzen, wobei die rechte und linke Hand nach einander lupfend das im Kreis vorwärts spreizende rechte Bein durchlassen, der Turner aber zwischen Auf- und Absitz einen Augenblick im Reitsitz verweilt. Rückwärts oder von innen nach außen beginnt dieser Kreis mit Kehrauf- und endet mit Wendeabsitzen. Beides der I. Stufe angehörige, bereits unter Nr. 15 beiläufig erwähnte Uebungen, welche den Uebergang bilden zu dem

66. Kreis mit einem Beine, wobei der eben erwähnte Reitsitz nicht stattfindet, vielmehr der Körper vom Auf- bis zu dem auf dieselbe Stelle erfolgenden Niedersprung diesseits des Pferdes beständig in Schwebestütz bleibt. Gewöhnlich findet gegen das Ende des Kreisschwunges eine 1/4-Drehung (also in dem vorliegenden Falle, da unsere Beschreibungen sich sämmtlich zunächst auf Sprünge rechts beziehen: links zum Stande seitlings von dem Pferde) statt. Der Kreis mit einem Beine wird, ebenso wie der Kreis mit Reitsitz, vorwärts (II) oder von außen nach innen mit Wende-Spreizbewegung beginnend, als auch rückwärts (II) oder von innen nach außen, mit Kehr-Spreizbewegung beginnend, ausgeführt und endlich auch aus dem Stütz rücklings (III) als Stand- oder als Anlaufsprung dargestellt. Auch Vorschwingen und Wendeschwung lassen sich bei diesen Kreisschwüngen mit einem Beine sehr gut anbringen.

67. Ganz in der Form, wie der Kreis mit einem Beine, findet der Kreis mit beiden (geschlossenen) Beinen statt: vorwärts im Stütz vorlings, wobei die Hände auf beide Pauschen oder nur auf eine stützen und während des Kreisschwunges Griff wechseln, als Doppel-Wende (III), und rückwärts im Stütz rücklings, wobei ein Lüpfen der auf beiden Pauschen stützenden Hände ausreicht, als Doppel-Kehre (III). Auch diese Sprünge werden als Stand- und Anlaufsprünge, aus dem Reitsitz, aus dem Vorschwingen und aus dem Wendeschwung geübt, und geben so für fortgeschrittene Riegen einen reichen Uebungsstoff ab.

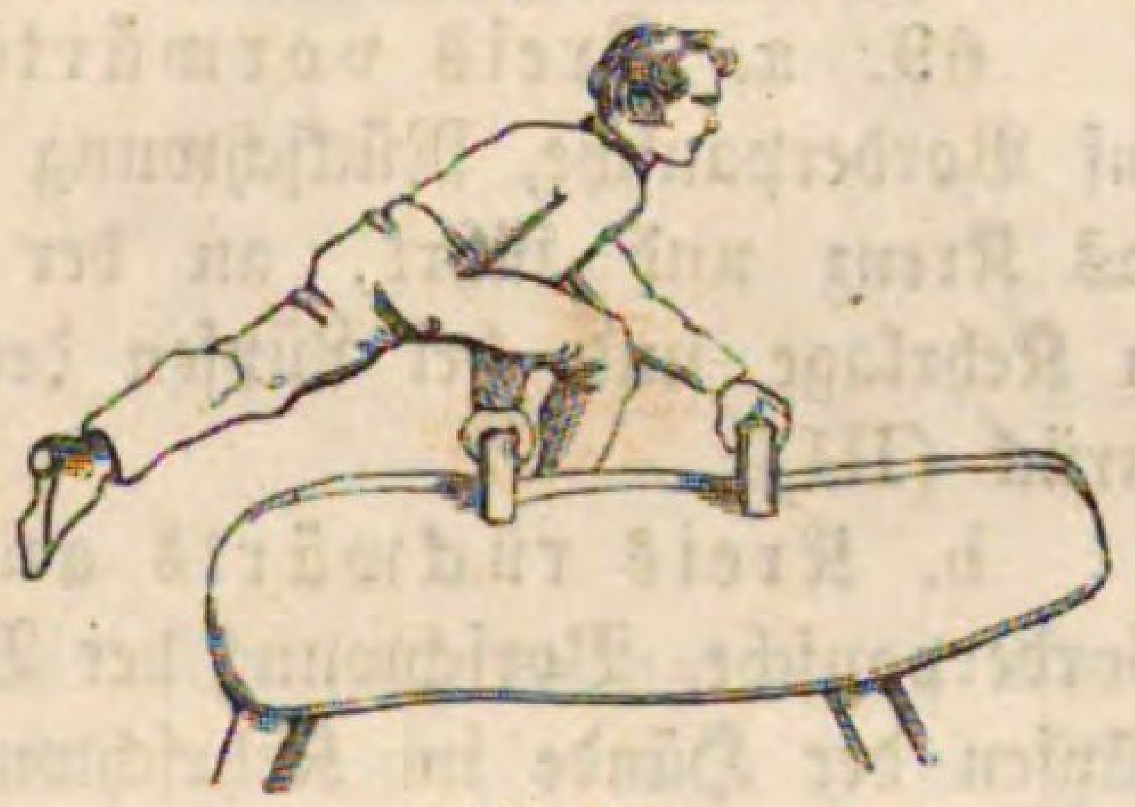
98. Die unter Nr. 65—67 betrachteten Kreisschwünge haben das schwingende und spreizende Bein entweder über das Kreuz beginnend und über dem Hals endend, oder umgekehrt, über das ganze Pferd weg geführt. Das in Betracht kommende Bein (oder beide) kann aber auch statt dessen auf halbem Wege über den Sattel zurück hocken oder seinen engeren Kreis mit vorwärts hocken über den Sattel beginnen, und hieraus ergibt sich eine Folge von Uebungsfällen, die man bisher im Allgemeinen nicht ganz richtig als Halbkreise bezeichnet hat. Ich

möchte sie verständlicher Kreise mit Durchhocken nennen, und zähle folgende auf:

a. Kreis mit vorwärts Durchhocken des rechten Beines zum Niedersprung in Kehr- oder Wendebewegung. Beginnt mit einer halben Hocke in den Schwebestütz und endet mit Ueberspreizen des Halses oder Kreuzes in Kehr- bezw. Wendelage (II).

b. Kreis mit rückwärts Durchhocken des rechten Beines aus dem Ueberspreizen des Halses oder Kreuzes in Kehr- bezw. Wendebewegung. Hier beginnt das Spreizen im Fluge die Uebung, die mit dem Durchhocken rückwärts endet (III).

c. Nadel, Fig. 32, so nennt man eine, der vorigen ähnliche Kreisbewegung des rechten Beines bei möglichst lange fest auf den Pauschen stützenden Händen. Das rechte Bein spreizt seitwärts rechts auf, schwingt, sich krümmend, über das Kreuz und hockt unter halber Drehung des Leibes von der Jenseite über den Sattel zum Reitsitz rücklings, Stirn nach dem Kreuz, durch, wobei ihm das linke Bein folgt (III).


Fig. 32.

d. Kreis mit vorwärts Durchhocken beider Beine. Linke Hand auf der Hinterpausche, rechte auf dem Kreuz und Wendeschwung über das Kreuz zum Seitstütz vorlings auf beiden Pauschen der Jenseite (1/2-Drehung links), woran sich unmittelbar die Hocke aus dem Stütz anschließt; Niedersprung diesseits, Rücken gegen das Pferd; auch Wende in den Stütz und Zurückhocken zu benennen.

e. Kreis mit rückwärts Durchhocken beider Beine. Aus Stütz vorlings auf beiden Pauschen mit Flankenschwung rechts in den Stütz rücklings (wobei die rechte Hand lüpft) und hieraus sofort Hocke rückwärts zum Niedersprung diesseits in Stirn gegen das Pferd; auch Flanke (oder Kehre) in den Stütz und Hocke rückwärts zu nennen.

f. Da die Uebungen c. d. und e. theils zum Sitz, wie die Nadel, und theils zum Stütz führen, so wird der nachdenkende Vorturner leicht noch anderweite Uebungen damit verbinden und auf diese Weise Spring- und Schwingkünste zusammensetzen und erfinden können, deren Beschreibung allein ein Buch füllen würde. Nur wenige Beispiele mögen genügen, hierbei den Weg zu zeigen. Die Nadel hat den Turner in den Sitz auf den Sattel in Stirn nach dem Kreuz gebracht. Statt nun hieraus einfach abzusitzen, wie man in einseitiger Hingabe an die gedruckte Anweisung in Buch und Turntafel, oder aus Gedankenlosigkeit zu thun pflegt, mache man die Nadel zur Ausgangsübung für eine ganze Reihe von Absitz-, Sitzwechsel-, Schwing-, Wage- und Ueberschlag-Uebungen, von den leichtesten bis zu den schwierigsten fortschreitend. So wird die Nadel

an sich nicht allein durch öftere Wiederholung zur gehörigen Fertigkeit gebracht, sondern auch die Einsicht in die Turnschule selbst durch Wiederholung und Anwendung mannigfacher Uebungen gefördert. — Aehnlich verhält es sich mit dem mit d. und e. verbundenen Stützen vor- und rücklings, an welches statt der ihm angehängten Hocke eben so gut andere passende Uebungen gereiht werden können.

Solcher Betrieb, wie er hier angedeutet, paßt natürlich nur für fertige Turner, bewahrt diese aber vor der Gefahr der Bummelei und des Ueberdrusses, die nahe liegt, wenn der in den Turntafeln verzeichnete Uebungsstoff erschöpft ist und Vorturner fehlen zu selbstständigem Fortarbeiten.

69. a. Kreis vorwärts aus dem Reitsitz. Hände ristgriffs auf Vorderpausche, Rückschwung der Beine, das rechte Bein überschwingt das Kreuz und führt, an der linken Seite des Pferdes her kreisend, in Kehrlage und bei Lüpfen der Hände wieder zum ursprünglichen Sitz zurück (III).

b. Kreis rückwärts aus dem Reitsitz. Hände ristgriffs auf Vorderpausche, Vorschwung der Beine, das rechte Bein überschwingt unter Lüpfen der Hände im Kehrschwung den Hals und führt, an der linken Seite des Pferdes her kreisend, in Wendelage wieder zum ursprünglichen Sitz zurück (III).

Beide Kreise sind, als mit einem Sitze endend, als Ausgangsübungen für weitere Zusammensetzungen vorzüglich geeignet.

70. Gegenkreisen, sonst auch Kreiswechsel mit Vorschwingen: a. vorwärts mit dem Hangbeine. Sprung in den Stütz vorlings, rechtes Bein (Schwungbein) Wendevorschwingen und während es zurück schwingt, linkes Bein (Hangbein) Kreis vorwärts über den Hals und Sattel mit Lüpfen der Hände, und mit demselben Schwung in das Wendevorschwingen links. Hier wechseln die Rollen der Beine, da nun bei dem Rückschwung des linken Beines das rechte den Kreis über das Kreuz und den Sattel macht bis wieder zum Vorschwingen, womit die Uebung unter Anreihung eines geeigneten Abschwunges beschlossen oder auch in derselben Weise fortgesetzt werden kann. So wie eben beschrieben, erfolgt der Kreiswechsel aus dem Stütz vorlings; er ist aber auch mit Niedersprung nach jedesmaligem Kreisen darzustellen. — b. rückwärts mit dem Schwungbeine; nach Obigem unter entsprechender Abänderung leicht verständlich (III).

71. Fortgesetztes Kreisen, sonst auch Hexensprünge. Mit diesem absonderlichen, jedoch die Schnelligkeit der Bewegungen bezeichnenden Namen pflegte man die nach derselben Richtung mehrmals fortgesetzten Kreisbewegungen der Beine zu benennen, die gewöhnlich mit einem Kehrabsitzen schließen (III).

72. Uhrwerk. Unter diesem herkömmlichen Namen fassen wir diejenigen Geschwünge zusammen, die mit Flankensprung in den durch

die Abbildung veranschaulichten eigenthümlichen Seitschwebestütz rücklings mit Grätschen und unter Lupfen der linken Hand und folgendem Ueberspreizen oder Hocken des linken Beines über den Sattel zu Quer-Schwebestütz in Stirn nach dem Hals (rechte Hand kammgriffs auf der Hinter-, linke ristgriffs auf der Vorderpausche) führen; woraus sodann rückwärts Abschwingen, Wage mit und ohne Drehling, Spille über Hals, Kehre (Uhrwerk in engerem Sinne), Doppelkehre u. s. w. erfolgen kann. Aber auch schon aus dem Fig. 33 abgebildeten Seitschwebestütz rücklings können Geschwünge erfolgen, so Wolfsprung, Katzen-Hocke (rechtes Bein hockt über das Kreuz, linkes Bein über den Sattel) rückwärts u. s. w. (III).

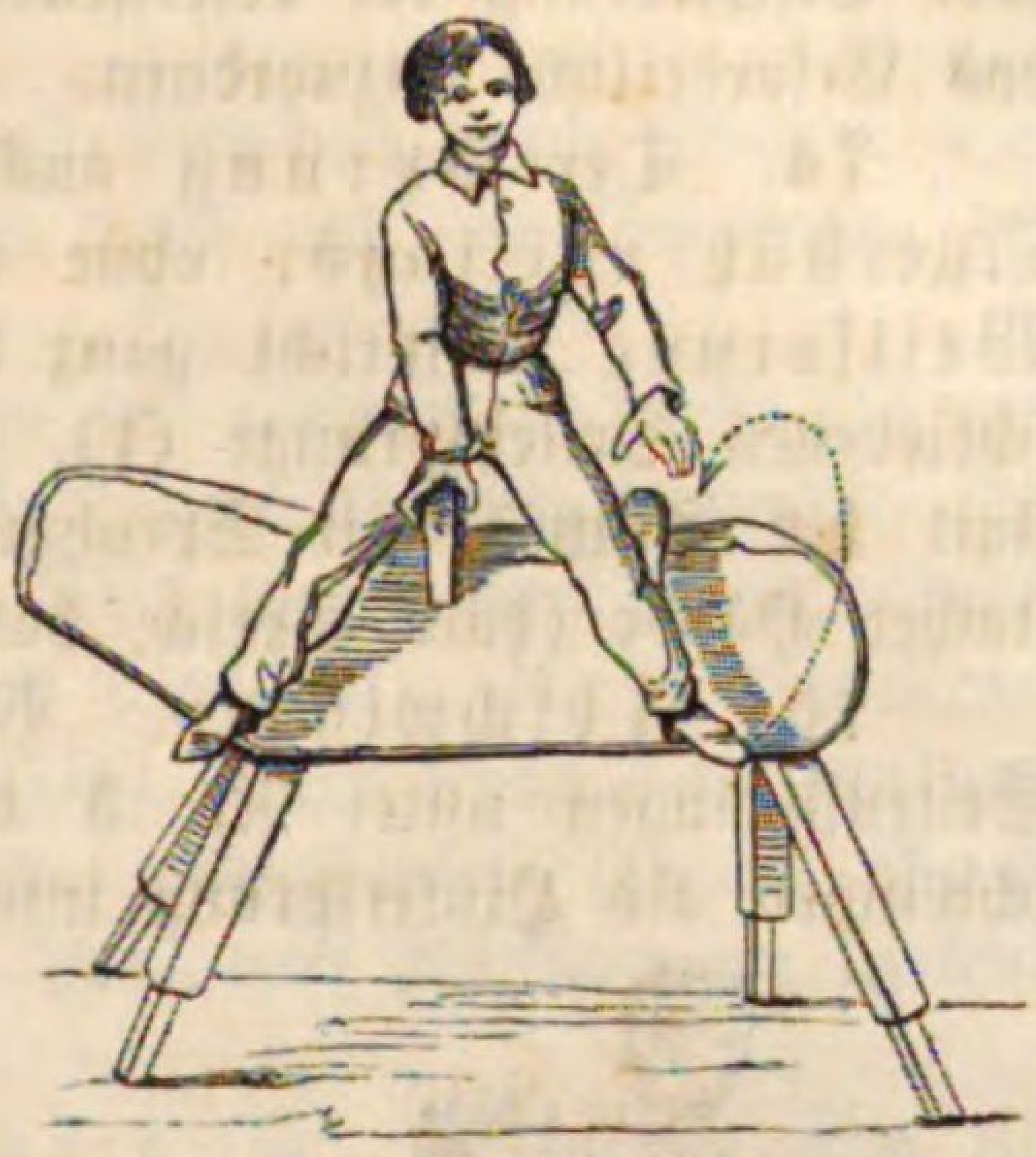


Fig. 33.

73. Flankenschwung und Spille. Flankenschwung rechts über das Kreuz zum Quersitz auf linkem Schenkel, worauf die linke Hand sich zum Stütz auf der Hinterpausche neben die rechte stellt; dann Spillbewegung (Vorschwingen) des rechten Beines über den Sattel, Stirn nach dem Kreuz, rechte Hand auf der Vorderpausche und Kreisabsitzen (2s) rechts zum Niedersprung auf der Jenseite. Bei vollendeter Ausführung jedoch statt des Niedersprunges Stütz vorlings und aus diesem nochmals Flankenschwung rechts über den Hals, Spille rechts, Kreisabsitzen rechts zum Stütz vorlings auf der Diesseite; dann Hocke, Kehre, Wende u. s. w. zum Schluß (III).

Da es im Hinblick auf die zu Nr. 68 gegebenen Andeutungen nicht die Absicht sein kann, die Nummernfolge der Geschwünge durch Zusammentragen aller Uebungs-Möglichkeiten in's Ungemessene zu vermehren, noch viel weniger mit neuen Erfindungen auf diesem Gebiete zu glänzen — sondern ganz einfach und bescheiden den Vorturnern und Turnkünstlern mit einer Anzahl gewählterer Geschwünge an die Hand zu gehen, ihnen selbst die Freude weiterer Neubildungen daraus überlassend, so dürfen wir hier abschließen und unsere Aufmerksamkeit nunmehr dem zweiten Hauptabschnitte des Pferdespringens, den Hintersprüngen, zuwenden.

Hintersprünge.

I. Uebungen des Anlaufes, Aufsprunges und Sprunges in den Stütz.

Da, wo die nun folgenden Hintersprünge sich aus den bereits beschriebenen Seitensprüngen hinlänglich erklären, ist den Turntafeln neben der fortlaufenden Nummer auch die frühere Nummer jener Seitensprünge zu besserem Nachschlagen beigefügt. Manche Hintersprünge machen die

Entfernung der Pauschen wünschenswerth, nur wenige unbedingt nothwendig. Den Vorturnern muß es überlassen bleiben, zur Erleichterung oder Erschwerung der betreffenden Uebungen in dieser Beziehung jederzeit das Erforderliche anzuordnen.

74. Der Sprung aus dem Stande und mit Anlauf in den Querstütz vorlings, ohne und mit Beinbewegungen, sowie als Weitsprung entspricht ganz dem ähnlichen, unter Nr. 1 und 2 beschriebenen Seitensprunge (I). Doch versteht sich von selbst, daß hier statt des Stützes mit Speichgriff auf den Pauschen der Stütz beider flacher Hände (halb Speich, halb Rist) auf das Kreuz erfolgt.

75. Abschwingen. Was hierunter zu verstehen, ist bei den Seitensprüngen unter Nr. 3 beschrieben. Nur gestaltet sich das Abschwingen als Hintersprung insofern mannigfaltiger, als es nicht allein mit allmäliger Entfernung des Niedersprungsortes, sondern auch als Längensprung vom Kreuz (II), von der Hinterpausche (II), von der Vorderpausche (III), Fig. 34, und vom Halse (III) aus erfolgt. Der Sprung auf die soeben angegebenen entfernteren Stützpunkte kann hierbei unmittelbar aus dem Aufsprung oder so erfolgen, daß vorher

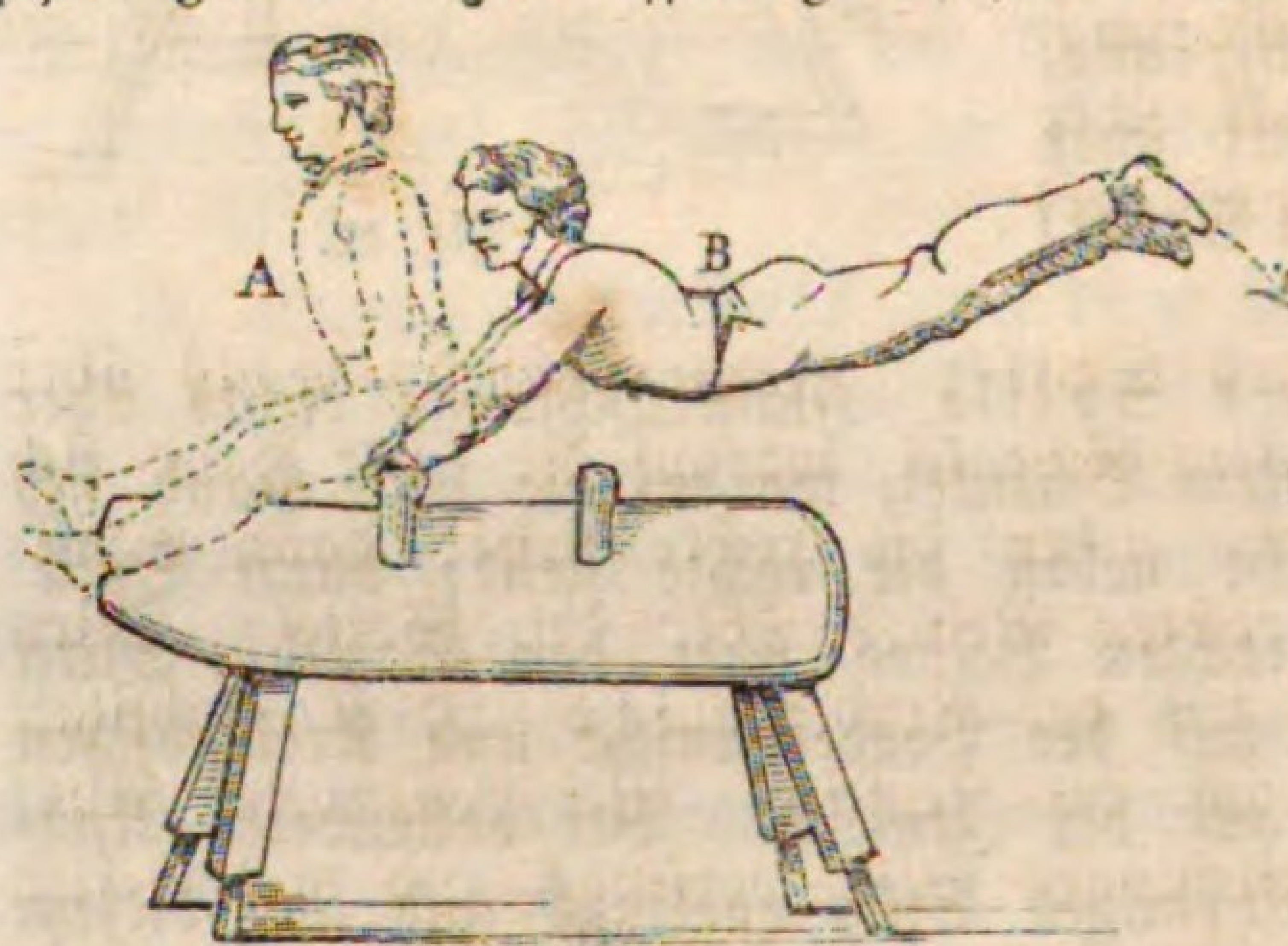
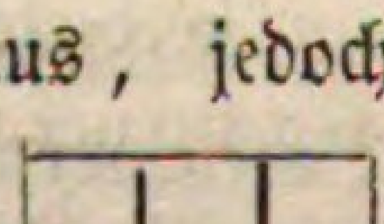


Fig. 34.

die Hände auf das Kreuz aufgesetzt werden. Der Stütz erfolgt als Quer-Schwebestütz, dann einmaliges Vorschwingen der Beine und beim Rückschwung (der als Wendeschwung rückwärts bis nahe zum Handstehen geschehen kann) das Abschwingen.

76. Drehsprung in den Querstütz rücklings. Anlauf gerade aus, jedoch bei z. B. beabsichtigter Drehung links, nach dem rechten



· · · · Hinterfuße des Pferdes: Stütz der Hände mit Vorstellen der rechten Hand, links um — kehrt! in den Stütz rücklings. Dient als Vorübung für alle weiter folgenden Sprünge rückwärts, siehe Nr. 88 u. s. w.

77. Fecht- und besonders Freisprung in den Stand zunächst auf das Kreuz mag mit gehöriger Vorsicht von guten Springern geübt werden.

II. Uebungen im Stützen, Heben und Schweben.

78. Stützeln. Der Turner springt in den Quer-Schwebestütz auf das Kreuz und stützelt von hier aus vorwärts über den Sattel bis auf das äußerste Ende des Halses, von wo er abhüpft. Hier muß ihm zur Hülfe gestanden werden (I). Das Stützeln rückwärts erfolgt

ganz in ähnlicher Weise, nur daß hier der Turner mit Drehsprung zum Stütz aufspringt (I). Seitwärts erfolgt das Stützeln im Seitstütz bei Quer-Grätschhalte der Beine; auch mit Schluß der Beine rings um das Pferd herum.

79. Stützhüpfen. Vor-, rück- und seitwärts, nach Obigem verständlich. Dem Stützeln und Stützhüpfen wird auch ein Schwingen der Beine zugeordnet (II).

80. Stützschwingen. Geschieht in der einfachsten Weise (I) auf der Hinterpausche mit Kammgriff der Hände an Ort. Vergleiche Nr. 33. In Verbindung mit Stützhüpfen führt es zu einer Ortsveränderung, besonders vor- oder rückwärts (auch seitwärts), die in der Regel bei dem Rückschwunge der Beine erfolgt (III). Auch kennt die Turnkunst ein Schwingen mit wechselndem Knieheben und Senken (sogen. Hockschwingen), wobei die Sohlen je bei Vor- und Rückschwung hockend einen Augenblick das Pferd berühren.

81. Quer-Schwebestütz und Heben (II) ist die in Fig. 35 versinnlichte Uebung, wobei aus dem Reitsitz und Stütz der Turner sich mit eingezogenem Kreuze hebt; geschieht dies bis zu wagerechter Lage des Rumpfes, so nähert sich diese Leistung der III. Stufe. Beugt man in dieser Haltung die Arme, so gelangt man leicht zum Aufstellen des Kopfes und hieraus entweder durch Aufstrecken der Beine zum Kopf- und Handstehen, oder durch Knieheben, Kopf-Vorbeugen und Wölben des Kreuzes zum Ueberburzeln als Rolle über den Hals zum Stande (III).



Fig. 35.

Anderweite zu dieser Gruppe gehörende Uebungen, wie z. B. Wage, Bratenwender u. s. w. sind bereits unter den Seitensprüngen (Nr. 29 bis 36) beschrieben.

III. Uebungen im Aufsitzen und Aufspringen, sowie im Ueberspringen des Pferdes der Länge nach.

1. Reit- und Längensprünge vorwärts. Als einleitende Vorübungen hierzu dienen insbesondere: a. Sprung in den Querstütz vorlings, b. derselbe mit Grätschen im Sprung, und c. das Abschwingen vom Kreuz. Sodann folgt:

82. Der Reitsitz auf das Kreuz als Grundform aller Längensprünge vorwärts, zuerst mit Anlauf (I), dann aus dem Stande (II) endlich als Weitsprung (II—III). Nach geschehenem Aufsprung stützen die Hände, nach Kräften vorgreifend, auf das Kreuz und dann forthüpfend

auf die Hinterpausche, oder unmittelbar auf dieselbe, worauf der Reitsitz mit gutem Schluß erfolgt; ganz in der Form, wie sie oben Fig. 3 zu Nr. 7 (daselbst jedoch auf den Sattel) zeigt. — Es ist gut, diesen Sprung, sowie die unter 83 u. s. w. folgenden mehrmals hintereinander üben zu lassen, wobei man alsdann jedesmal eine andere Art des Absitzens anordnet, z. B. Reitsitz und Wende-Absitzen (vergl. Nr. 9) rechts, links, Reitsitz und Kehrabsitzen (vergl. Nr. 18) rechts, links, Reitsitz und Abschwingen.

83. **Reitsitz auf den Sattel**, eine Verlängerung des vorigen Sprunges mit zweimaligem Aufstützen der Hände auf Kreuz und Vorderpausche (mehr für Anfänger) oder mit einmaligem Stütz unmittelbar auf die Vorderpausche (mehr für Geübtere) (II).

84. **Reitsitz auf den Hals**, zuerst mit zweimaligem Aufstützen der Hände auf Kreuz und Hals (II) und dann mit einmaligem Stütz unmittelbar auf den Hals zu üben. Schon bei 83, noch mehr bei 84 ist es zweckmäßig, auf jeder Seite des Pferdes einen Mann zur Hülfe aufzustellen.

85. **Riesensprung**, Fig. 36. Wird der Aufsprung nach geschicktem Anlauf mit gehöriger Kraft gemacht, so gelingt es, entweder mit flüchtigem Stütz auf dem Kreuz und Hals, Stütz auf dem Sattel, Stütz auf dem Hals, oder Stütz auf dem Kreuz und zuletzt mit Stütz nur einer Hand (**Fecht-Riesensprung** (IV) oder ganz frei (**Frei-Riesensprung** (IV) das Pferd grätschend der Länge nach zu überspringen.

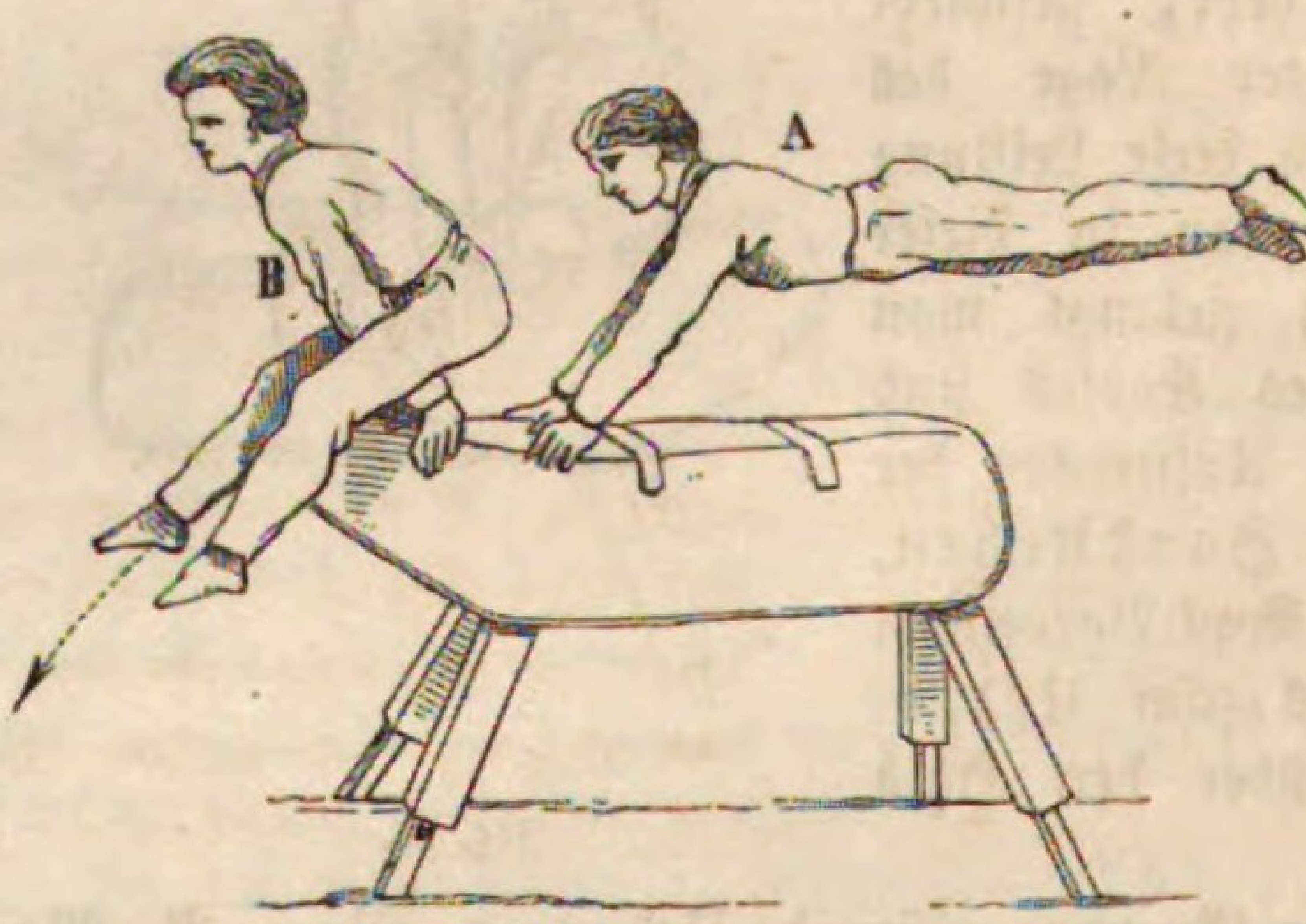


Fig. 36.

Die Einübung dieses Längensprunges erfordert von Seiten des Springers ein reges Augenmerk auf alle während des Ueberfliegens durch ruckweises Aufsitzen mögliche Gefahr, zu welchem Behufe die grätschenden Beine immer zu sofortigem Schlußfassen bereit sein müssen; über dem Hals bei B angekommen, können sodann die vorspreizenden Beine geschlossen werden, wo dann allerdings schließlich der schwächere Springer statt zum Niedersprung, zum Sitz auf den Hals gelangen und dadurch vorn überstürzen kann. Dies zu vermeiden, stehen zwei Mann, wo möglich mit einem Fanggürtel versehen, wie dies beim Bockspringen Nr. 7 schon beschrieben ist, zur Hülfe. Besitzt man ein Pferd mit beweglichen Pauschen, so können diese wohl auch so lange entfernt werden, bis die

bedeutenderen Längensprünge einigermaßen eingeübt sind. Dies immer zu thun, ist indessen nicht räthlich, schon weil es nach ihrer Entfernung schwer hält, das Maß der verschiedenen Sprünge einzuhalten und zu bezeichnen.

86. Ist das Abschwingen aus dem Quer-Schwebestütz (vergl. Nr. 75 Fig. 34) mindestens bis vom Sattel aus zur Vollendung gebracht, dann

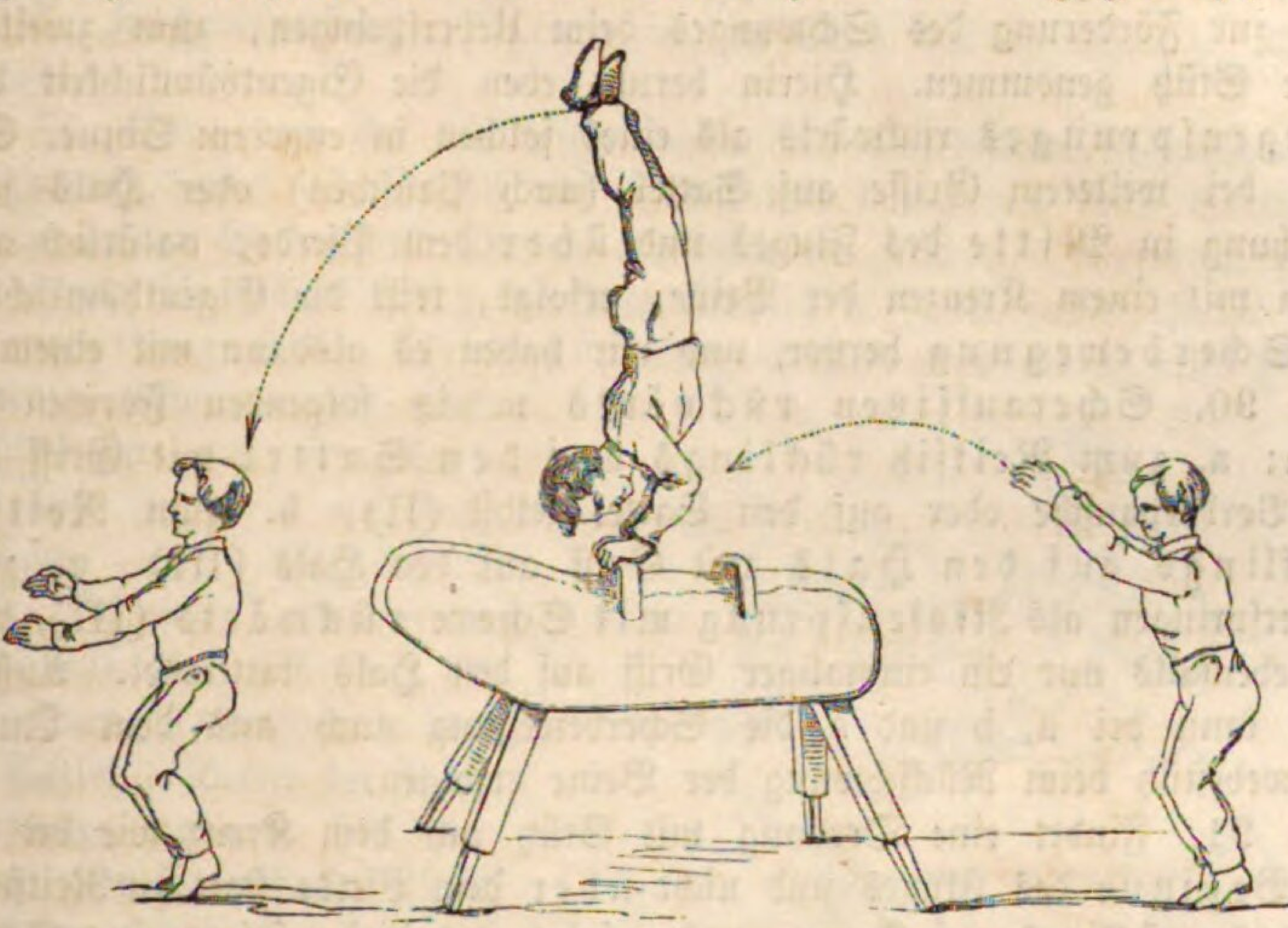


Fig. 37.

mögen es kühne Springer versuchen, aus einem der Art sicher gewonnenen Stütz im Sattel mit dem Rückschwung der Beine sofort in das Heben (vergl. Nr. 81) überzugehen und aus diesem vollständig überdrehend, durch Handstehen mit dem Riesenüberschlag zu enden (III), Fig. 37. Sichere Hülfe. Vorübung hierzu ist der Ueberschlag in den Reitsitz.

87. Die Möglichkeit von mitunter nicht schwierigen Uebungen der Längensprünge über Menschen, die auf dem Pferde geeigneten Sitz genommen haben, oder über vorgespannte Schnüre, will ich hier nur kurz andeuten. Näheres bei der Gruppe der Gesellschaftssprünge.

2. Aufsitzen und Längensprünge „rückwärts". Einleitende Vorübungen hierzu sind: Drehsprung in den Querstütz rücklings und derselbe mit Grätschen im Sprunge bei Nr. 76 beschrieben (I). Sodann folgt:

88. Reitsitz (rücklings) auf das Kreuz mit Anlauf, aus dem Stande und als Weitsprung, ganz so beginnend, wie Nr. 76 beschrieben, jedoch mit Reitsitz rücklings endend (I).

89. Reitsitz auf den Sattel und Hals (II) und Riesensprung rückwärts sind nur die weitere Ausdehnung des obigen Sprun-

ges, der in Hinsicht der Stützpunkte aber von den entsprechenden Sprüngen vorwärts abweicht. Dieselben rücken hier nämlich mit der Sprungweite nicht vom Kreuz bis zum Hals allmälig vor, sondern es dient immer nur das Kreuz als Stützpunkt, damit die Drehung noch im Beginne des Fluges hinter dem Pferde erfolgen könne. Erst wenn die Drehung stattgefunden, wird zur Brechung des Ruckes beim Aufsitzen, oder zur Förderung des Schwunges beim Ueberspringen, zum zweitenmale Stütz genommen. Hierin beruht eben die Eigenthümlichkeit des Längensprunges rückwärts als eines solchen in engerem Sinne. Sobald bei weiterem Griffe auf Sattel (auch Pauschen) oder Hals jene Drehung in Mitte des Fluges und über dem Pferde, natürlich alsdann mit einem Kreuzen der Beine, erfolgt, tritt die Eigenthümlichkeit der Scherbewegung hervor, und wir haben es alsdann mit einem

90. Scheraufsitzen rückwärts ꝛc. in folgenden Formen zu thun: a. zum Reitsitz rücklings auf den Sattel mit Griff auf die Vorderpausche oder auf den Sattel selbst (II), b. zum Reitsitz rücklings auf den Hals mit Griff auf den Hals (III), c. zum Ueberspringen als Riesensprung mit Schere rückwärts (III), wobei ebenfalls nur ein einmaliger Griff auf den Hals stattfindet. Außerdem kann bei a, b und c die Scherbewegung auch aus dem Querschwebestütz beim Rückschwung der Beine erfolgen.

91. Findet eine Drehung mit Stütz auf dem Kreuz wie bei 89 im Beginne des Fluges und nicht über dem Pferde statt zu Reitstützschwebe rücklings auf Kreuz, und erfolgt aus dieser sofort eine Schere rückwärts zum Reitsitz vorlings, so erhalten wir die Drehschere auf das Kreuz (II), den Sattel (III) u. s. w.

92. Eine Doppelschere entsteht, wenn mit Griff und Stütz auf den Sattel, wie bei 90, durch Scherbewegung der Turner drehend in den Schwebestütz aus dem Reitsitz rücklings auf Sattel oder Hals gelangt und aus dieser, unter Benützung des Schwunges der Beine bei deren Rückschwunge zum zweitenmale rückwärts schert und dreht, zum Reitsitz vorlings auf Sattel, Hals oder hinüber abschwingend zum Niedersprung, als Riesensprung mit Doppelschere (III).

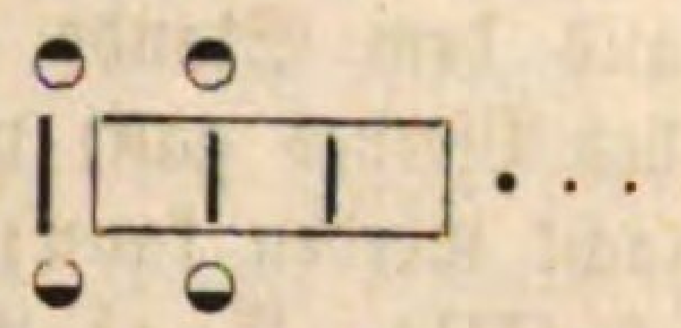
93. Scheraufsitzen vorwärts. Anlauf, Aufsprung, Stütz, Vorspreizen und Kreuzen der Beine im Fluge und Drehen zum Reitsitz rücklings auf das Kreuz und in weiterer Ausdehnung mit Griff auf die Hinterpausche, Vorderpausche und den Hals, auf den Sattel, Hals und hinüber, als Riesensprung mit Schere vorwärts (III).

94. Wem es an den soeben beschriebenen mannigfachen Formen der Längensprünge rückwärts nicht genügt, mag sie noch weiter mit Aufsetzen einer Hand als Fechtsprünge oder ganz ohne Stütz als Freisprünge üben, wofür es keiner weiteren Erklärung bedarf (IV).

Die Hülfen müssen, der Schwierigkeit und Gefährlichkeit der Längensprünge rückwärts entsprechend, mit Umsicht angeordnet und hierzu stets

zwei, mitunter, und namentlich bei den Riesensprüngen, drei und vier Mann, wie hier bezeichnet, aufgestellt werden.

2 Mann mit Fanggürtel.



3. Katzensprünge. Sprung in den Stütz mit Grätschen zur Einleitung.

95. Ganz dem Nr. 51 beschriebenen und abgebildeten Affensprunge entsprechend, nur mit Anlauf von hinten und demgemäß ohne Drehung mit zu beiden Seiten des Pferdes aufhockenden geöffneten Beinen, zwischen denen die Hände Stütz auf dem Kreuz u. s. w. fassen, findet der Katzensprung statt. Niedersprung rechts oder links mit Hock-Wende, rückwärts mit Hock-Abschwingen oder Frei-Grätschen und vorwärts mit Frei-Grätschen oder Abgrätschen (sonst Abfroschen), wobei die Hände aufstützen. Die Fig. 38 zeigt einen Katzensprung auf den Sattel während der Flugbewegung, woraus sich der Turner zum Streckstande erhebt und dann sich hockend vorneigt zum Abgrätschen mit Stütz. Nachdem zur Einleitung der Sprung in den Stütz mit Grätschen vorgeturnt ist, fährt der Vorturner fort, indem er den Anfänger zum Hockstande (Katzenstand) bei feststehenden Händen aufhocken läßt, wobei es anfänglich genügt, wenn nur die Fußspitzen die Seiten des Kreuzes berühren (I). Dann erst wird mit Anlauf und unter Hülfe von zwei Mann, deren auf jeder Seite des Pferdes Einer aufgestellt wird (was von allen weiteren Katzensprüngen gilt), der Katzensprung auf das Kreuz (I) geübt.

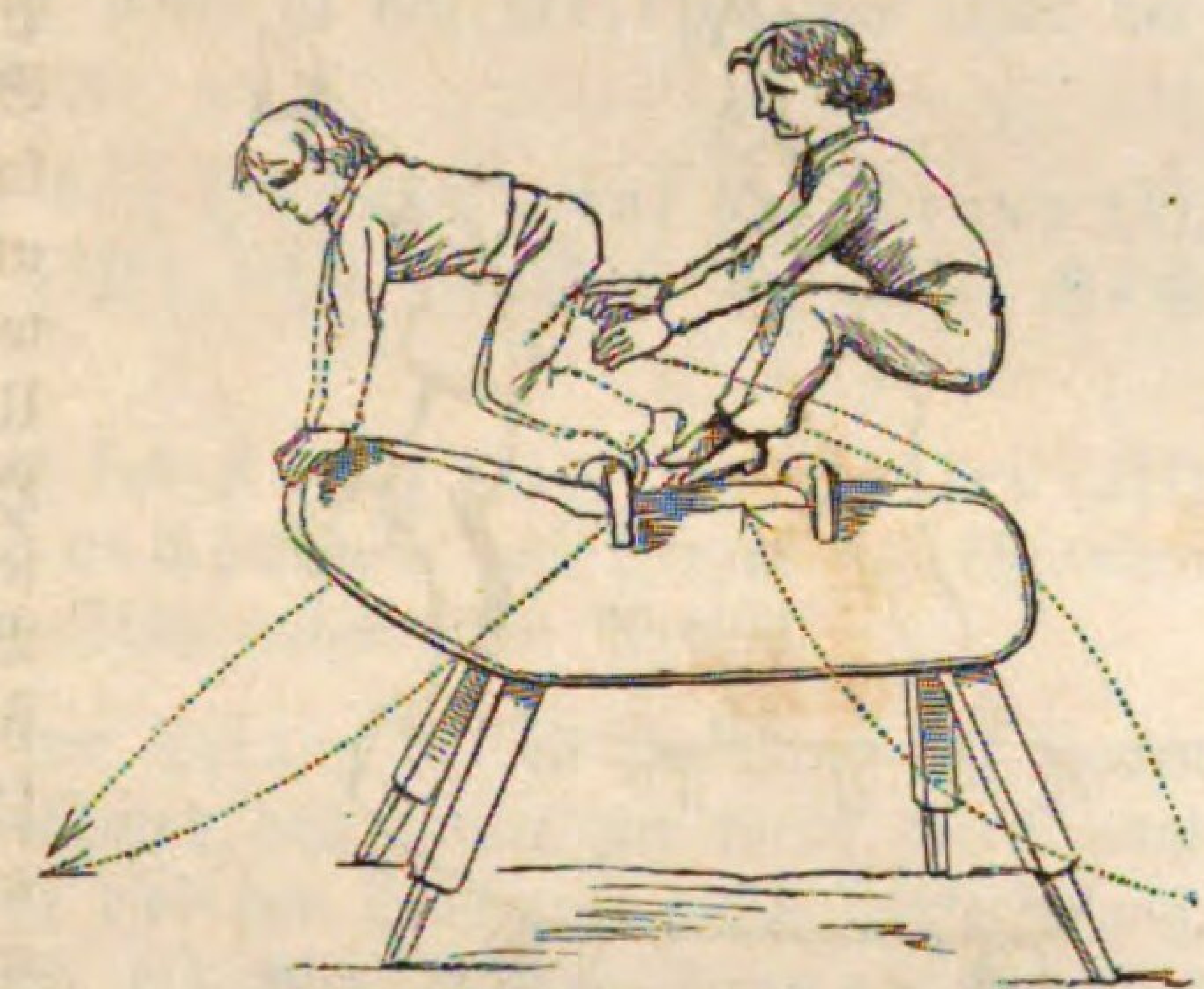


Fig. 38.

96. Der Katzensprung auf den Sattel (II), den Hals (III) und über das ganze Pferd als Katzen-Riesensprung (III) bedarf nach Obigem keiner besonderen Erklärung, da sich Griff und Stütz dafür leicht ordnen.

97a. Dagegen erheischen die Niedersprünge, welche man sehr zweckmäßig und in mannigfacher Weise mit den Katzensprüngen verbindet, noch eine nähere Betrachtung. So erfolgt das Abgrätschen mit Stütz vom Hals (Stand auf demselben) und Sattel in I., vom Kreuz oder bei Liegestütz in II. Stufe. Ebenso steigt die Schwierigkeit des

Abschwingens rückwärts, je nachdem solches von der Hinterpausche (I), von der Vorderpausche (II) oder vom Hals aus (III) stattfindet. Durch einen Sprung aus dem Stande zum Handstehen, zu dessen Einübung sich das Kreuz des Pferdes ganz vorzüglich eignet (da er sonst auch auf dem Boden gemacht werden kann), ergibt sich eine sehr gefällige Form des Abschwingens (III). Frei-Niedersprünge übt man im Fluge grätschend wie hockend vorwärts vom Hals aus (I), vom Sattel und Kreuz (II) und rückwärts vom Kreuz aus (I), vom Sattel (II) und vom Hals (III).

97b. Daß außer den unter der vorigen Nummer beschriebenen einfachen Arten des Niedersprunges noch mancherlei künstlichere Uebungen erdacht werden können, wodurch der Turner aus dem Stande auf dem Pferde zum Niedersprung und Stande auf dem Boden gelangen kann, liegt nahe. Ich erwähne nur: a. das rückwärts oder vorwärts über den Rücken rollend Ueberdrehen. Abburzeln (III), Hülfe zu beiden Seiten, b. dasselbe zur Seite, wie bei dem Bärensprunge (III) Nr. 48, Fig. 23, c. den Ueberschlagsprung, gewöhnlicher Stand auf dem Sattel, Stütz der Hände auf dem Hals (III), Fig. 39, d. den Ueberschlag seitwärts, sogenanntes Radschlagen (III) (vergl. II. Theil, f.) und endlich den freien Ueberschlag (IV) rück- und vorwärts.

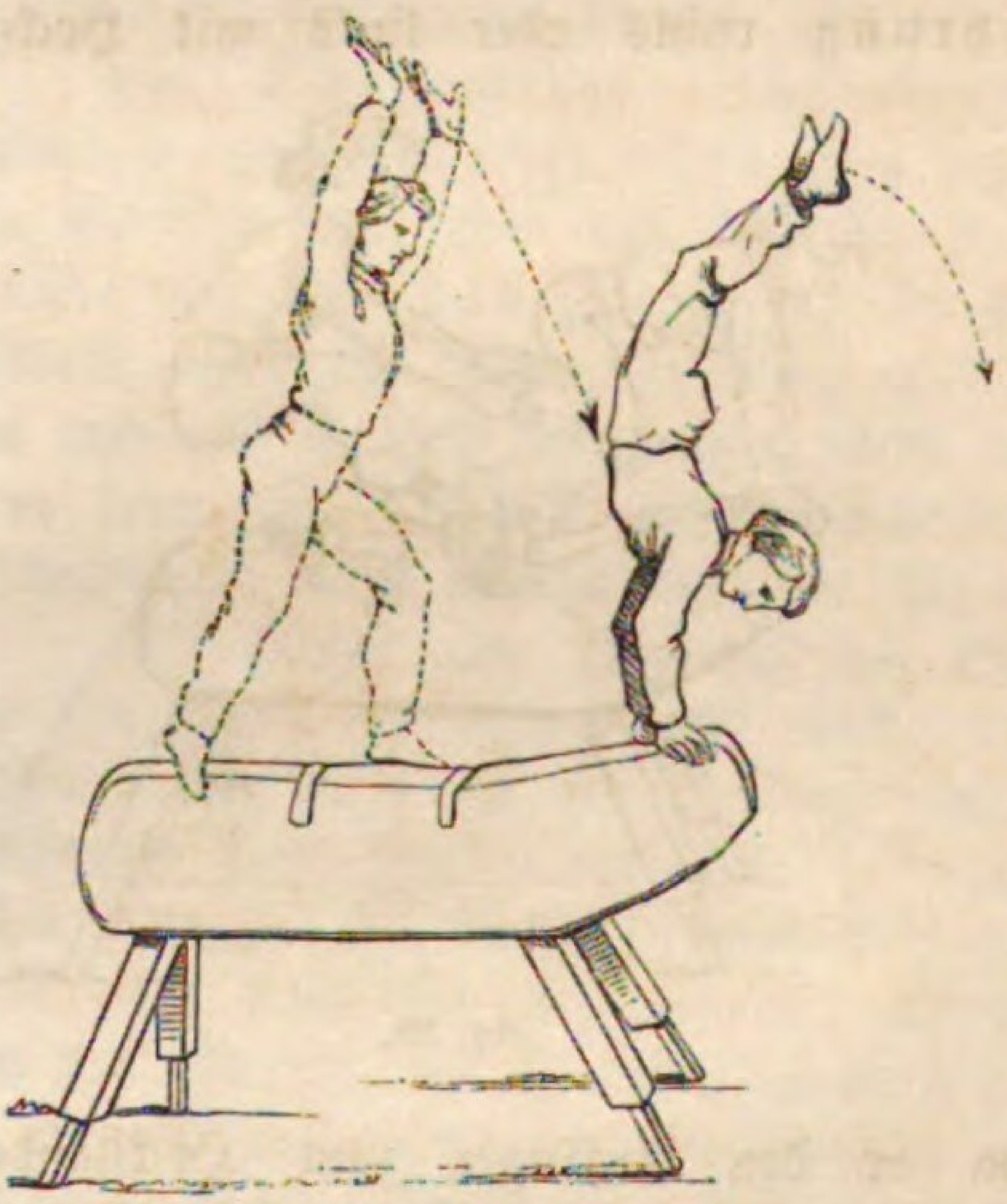


Fig. 39.

98. Sowie bei den Reit- und Längensprüngen Drehungen dazu dienten, mannigfache Uebungsformen zu schaffen, so ist dies auch bei den Katzensprüngen, wenn auch nicht in so geschickter Weise, der Fall. Deshalb verzichten wir gerne hier auf eine so große Reichhaltigkeit und führen nur zunächst den Katzensprung rückwärts auf das Kreuz (II), den Sattel (II), den Hals (III) und als Riesensprung (IV) an. Beginnt man mit Katzensprung vorwärts und dreht während des Fluges, so gelangt man in den Hockstand und mit etwas geöffneten Beinen bei gutem Schluß in den Reitstütz rücklings auf den Sattel, wofür die Benennung Dreh-Katzensprung und Dreh-Katzensprung in den Sitz herkömmlich ist.

99. Auch Katzen-Fecht- und Freisprünge mögen fertige Turnkünstler versuchen.

4. Hocksprünge.

100. Während bei den Katzensprüngen die Beine grätschend und kniehebend zum Hock- und aus diesem zum Streckstande gelangen, geschieht dies bei der hier vorliegenden Gruppe der Hocksprünge mit Schluß der Beine, die also nicht außerhalb der Arme, sondern vielmehr zwischen denselben zum Knieen und Stehen gelangen, beziehungsweise durchhocken. Die Uebung dieser Sprünge beginnt mit dem Aufknieen, wobei die Hände grifffest bleiben (I), dem dann der Kniesprung mit Rück- oder Seitwärts-Abschwingen folgt. Sofern dieser Sprung zum Knieen auf das Kreuz erfolgt, gehört er in die I. Stufe. Auf den Sattel und Hals ausgeführt, wird er zu einer Uebung der II. und III. Stufe.

101. Sprung aus dem Knieen in den Hockstand, Streckstand und umgekehrt, sowie in den Reitsitz sind leicht verständliche Uebungen der II. Stufe.

102. Der Sprung in den Hockstand auf das Kreuz (I), den Sattel (II) und Hals (III) führt schließlich zu einem Hock-Riesensprung (IV).

103. Zum Reitsitz auf das Kreuz (II), den Sattel (III) und Hals (III) führt ein Durchhocken der hierauf sich öffnenden Beine zwischen den sodann den Stütz aufgebenden Armen.

104. Endlich wird auch der Sprung in den Hockstand mit Hocken nur eines Beines ausgeführt, während das andere zur Seite des Pferdes grätscht oder herabhängt. Es ist dies der Wolfsprung als Hintersprung, der durch alle Stufen hindurch bis zum Riesensprung fortgeübt werden kann (I—III).

Es empfiehlt sich, bei dieser schwierigen Uebungsgruppe die Pauschen abzunehmen, sowie sich gute Hülfe von selbst versteht.

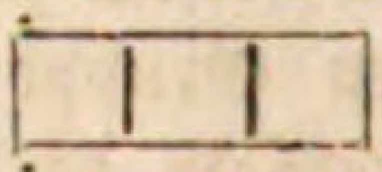
IV. Uebungen im Aufsitzen und Aufspringen, sowie im Ueberspringen des Pferdes von der Seite.

1. Sitz und Stütz zur Seite des Pferdes, wobei wir bei nachfolgenden Erklärungen stets die rechte Seite des Pferdes vor Augen haben.

Als Einleitung zu der reichen Uebungsgruppe von Sprüngen, welche, obschon mit Aufsprung hinter dem Pferde erfolgend, dennoch von der Seite auf und über dasselbe führen, wird der Vorturner eben jenen Aufsprung und beziehungsweise Anlauf örtlich festzustellen und die Anfänger mit einigen leichteren Sprüngen in den Sitz und Stütz zur Seite des Pferdes einzuüben haben. Die Aufsprungsstelle, wie sie für die Hintersprünge ordnungsmäßig und als Regel besteht, liegt nach der

angefügten Zeichnung bei a in der Verlängerung der Längen-Axe des Pferdes.

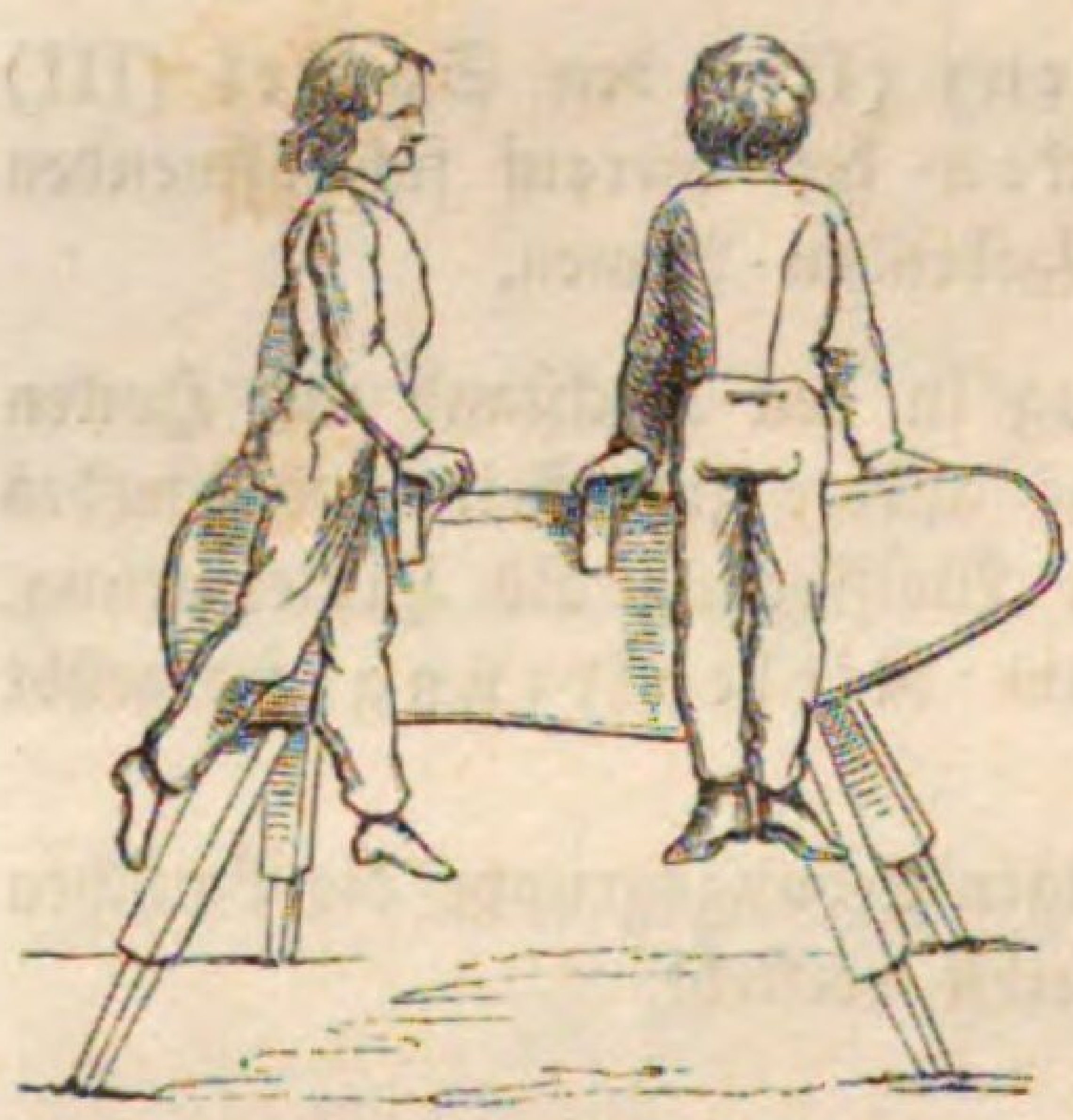
Quer-Stütz oder Sitz in Stirn nach dem Hals (vorn) ist kurz mit „vorlings" bezeichnet. (hinten) Kreuz



Hals (vorn) Quer-Stütz oder Sitz in Stirn nach dem Kreuz (hinten) ist kurz mit „rücklings" bezeichnet.

Bei den sogen. Sprüngen rückwärts durfte man sich gestatten, solche in die Verlängerung der Seiten des Pferdes nach b hinaus zu rücken. Und endlich mag bei den Hintersprüngen mit Sprung auf und über das Pferd von der Seite diese Grenze noch um ein ganz Kleines bis c erweitert werden. Ein Vorrücken mit dem Aufsprunge bis d ist jedoch unter allen Umständen unstatthaft, wenn die Eigenthümlichkeit der Hintersprünge bewahrt bleiben soll.

105. Obiges festgestellt, folgt jetzt die Einübung des Sprunges in den Querstütz seitlings links auf das Kreuz (I). Anlauf, Aufsprung bei b, Flug, Stütz mit rechter Hand auf die Hinterpausche vorgreifend, mit linker auf das Kreuz stützend, Oberleib zur Erhaltung des Gleichgewichtes bei fest anliegendem linkem Oberschenkel links geneigt, Stirn nach dem Hals, Fig. 40 a. — In weiterer Entwicklung geschieht dieser Sprung auf den Sattel (II) mit Stütz der rechten Hand auf der Vorderpausche und der linken auf der Hinterpausche, und auf den Hals (III) mit Stütz auf den Hals (rechte Hand) und der Vorderpausche (linke Hand).



a Fig. 40. b

106. Sprung in den Seitstütz vorlings auf das Kreuz (I), den Sattel (II) und Hals (III), Fig. 40 b, in ganz ähnlicher Weise, nur mit $^1/_4$-Drehung links und mit weiterem Uebergreifen der rechten Hand auf die linke Seite der Hinterpausche. Mit diesem Stütz, der möglichst frei zu halten, ist der Uebergang zu weiteren Geschwüngen gewonnen. Auch der Sprung in den Stütz rücklings muß hier wenigstens erwähnt werden, wenn auch seine Verwerthung eine geringere ist.

107. Sprung in den Schrägsitz (vergl. Nr. 28), z. B. auf linkem Beine auf dem Kreuz (I), Sattel (II) und Hals (III). Ganz wie Nr. 105, nur daß das beim Stütz gestreckte anliegende linke Bein jetzt aufsitzt, während zugleich $^1/_8$-Drehung rechts stattfindet. Hiermit ist bei grifffesten Händen eine Ausgangs-Haltung für weitere Geschwünge, halbe und ganze Finten u. s. w., gewonnen (vergl. Nr. 12).

108. Sprung in den Seitsitz, z. B. auf die rechte Seite des Pferdes; wird mit $^1/_4$-Drehung rechts in leichter, mit $^3/_4$-Drehung links

in etwas schwierigerer Form auf das Kreuz (I), den Sattel (II) und Hals ausgeführt.

2. Wendeschwünge. Hierzu dienen die Sprünge in den Querstütz seitlings als Vorübung. Die nachfolgenden Beschreibungen beziehen sich stets auf Wendeschwünge rechts, d. h. solche, die mit Vorschwingen des rechten Beines von der rechten zur linken Seite des Pferdes hin stattfinden.

109. Wendeaufsitzen. Dies wird mit Anfängern zunächst als Spreizaufsitzen (I) in der Art geübt, daß man solche in den Seitstütz vorlings auf das Kreuz (Nr. 106) springen läßt. Hierin angekommen, verläßt die rechte Hand die Hinterpausche, um auf der linken Seite des Kreuzes Stütz zu nehmen, dann Vorspreizen des rechten Beines im Bogen über den Sattel, 1/2-Drehung links, wobei der linke Oberschenkel den Stützpunkt abgibt und Reitsitz rücklings auf das Kreuz (vergl. Fig. 41 bei B). Dasselbe Aufsitzen wird sodann unmittelbar aus dem Aufsprung mit bis zur Wagelage über dem Pferde bei während des Aufschwunges geschlossenen Beinen als Wendeaufsitzen auf das Kreuz (I), den Sattel (II) und Hals (III) geübt; die hier je auf der Hinterpausche (Anfängern gestattet man wohl auch einen kürzeren Griff beider Hände auf dem Kreuz), der Vorderpausche und dem Halse stützende rechte Hand hüpft während des Grätschens der Beine zum Sitz etwas vor oder läßt ganz los. Soll dieses Wendeaufsitzen als Fechtsprung (II—III) geübt werden, so springt der linke Fuß ab, die linke Hand stützt auf dem Kreuz u. s. w., und das rechte Bein sitzt auf.

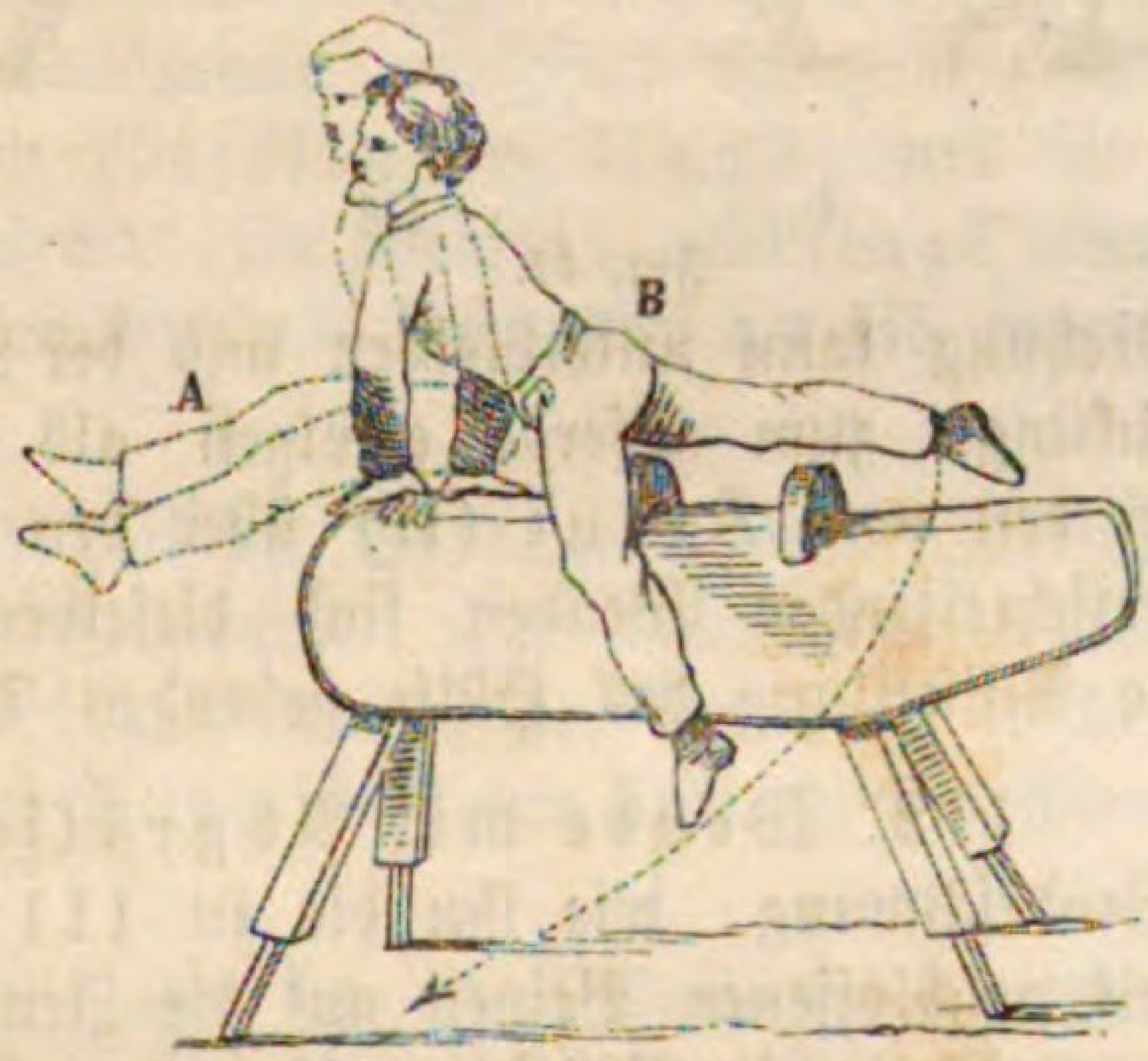


Fig. 41.

110. Das Wende-Aufspringen oder der Affensprung geschieht in der Nr. 51 für den ähnlichen Seitensprung bereits erklärten Weise mit den dem veränderten Anlaufe gegen das Pferd entsprechenden Abänderungen des Griffes. Demnach: Aufsprung, Griff und Stütz der Hände, die bis zu vollendetem Sprunge grifffest bleiben, und Flug im Bogen rechts mit Wendeschwung und halber Drehung (Schwenkung) links zu dem bei Nr. 51 abgebildeten Hocken mit geöffneten Knieen. Der Sprung geschieht a. auf das Kreuz (II), b. den Sattel (II) und c. den Hals (III) mit Stütz: bei a. rechte Hand vor und linke schräg rückwärts davon auf dem Kreuz, b. rechte Hand auf der Hinterpausche, linke Hand auf dem Kreuz, und bei c. rechte Hand auf der Vorder-, linke auf der Hinterpausche. — Der Helfende steht der Schwungrichtung des Sprunges entgegengesetzt auf der linken Seite des Pferdes.

111. Wende. Dem gleich benannten Seitensprunge unter Nr. 53 bis 56 entsprechend. Fig. 42 stellt die Wende über das Kreuz dar in dem Augenblicke, wo der Springer sich während des Fluges im Wendeschwung über dem Pferde befindet. Der Niedersprung kann nun hieraus entweder auf den Punkt I in gewöhnlicher Weise neben das Pferd, oder auf Punkt II vorwärts in die Nähe des Aufsprungsorts, oder auf Punkt III rückwärts geordnet werden. Die der Wende eigenthümliche ¼-Drehung kann unterbleiben und der Niedersprung nicht seitlings, sondern rücklings zum Pferde erfolgen als Flanke. Die Griffe der Hände bei den vom Kreuz (II) über den Sattel (II) bis zum Hals (III) fortschreitenden Wenden sind dieselben wie bei dem Affensprung; ebenso die Aufstellung des Hülfe gebenden Turners.

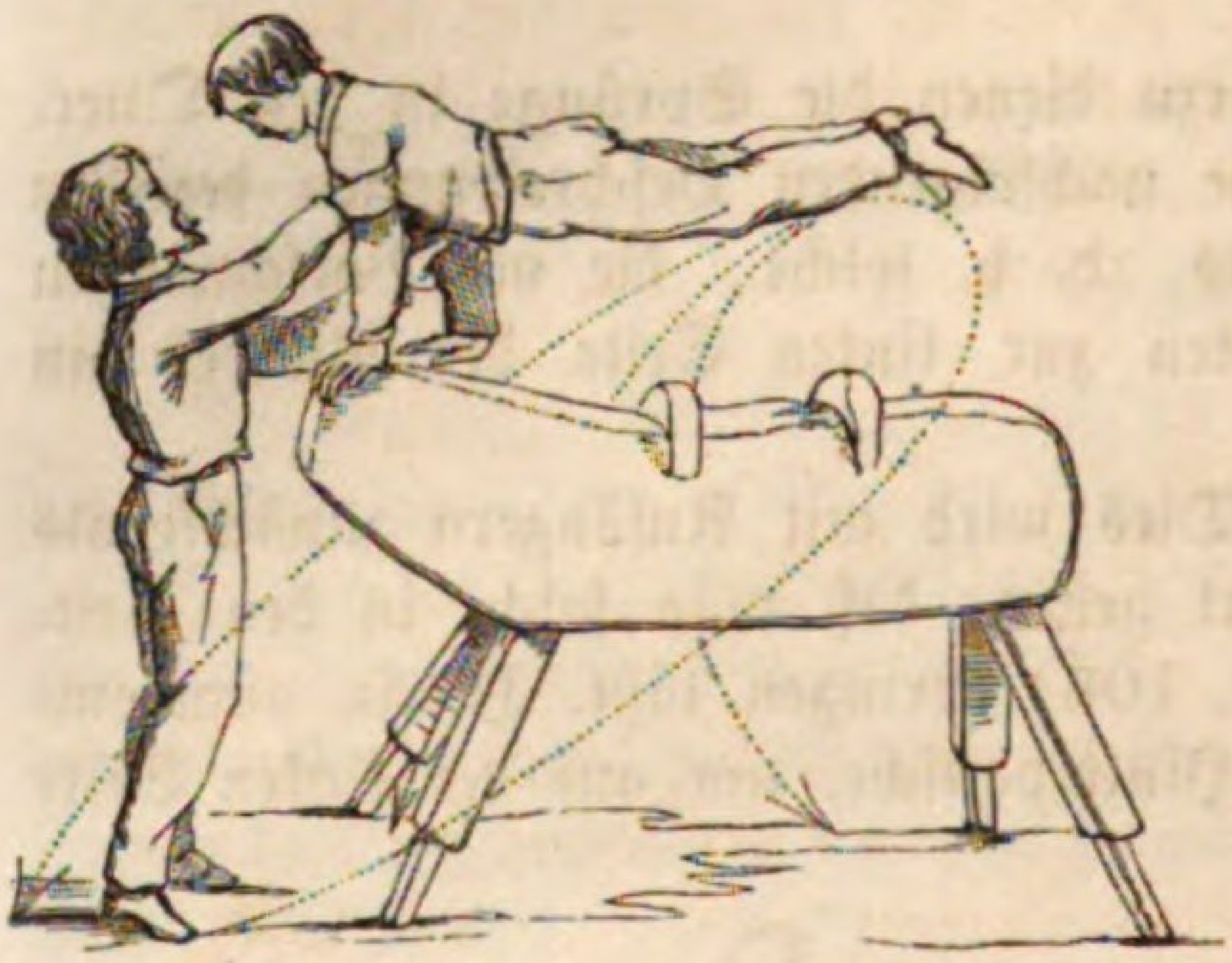


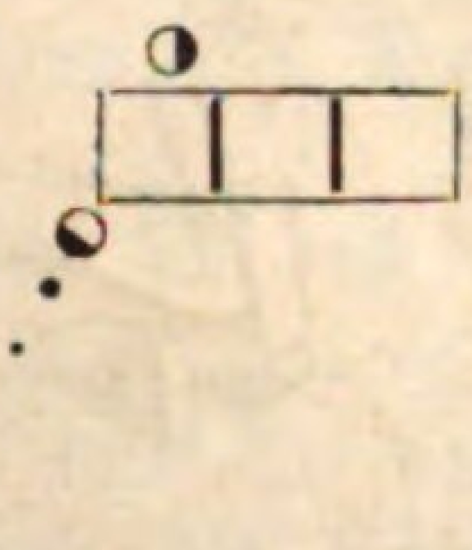
Fig. 42.

112. Wende mit Abgrätschen (III) entsteht, wenn aus dem Wendeschwung, wie ihn die zu 111 gegebene Abbildung darstellt, nicht mit geschlossenen Beinen auf die Jenseite niedergesprungen wird, sondern wenn dies mit Grätschen über das Kreuz weg in die Anlaufsbahn hinter das Pferd erfolgt. Geschieht diese Bewegung nicht aus dem Wendeschwung, sondern nur durch Kreis-Spreizen des rechten Beines über das Kreuz, so nennt man dies Kreis mit einem Beine mit Wendeschwung (II). Dieser, sowie die Wende mit Abgrätschen wird anfänglich mit ganz knappem Griff auf dem Kreuz, dann weiter geübt. Dem Wendeschwung können übrigens auch noch Hocke, Wolfsprung und Nadel angehängt werden; auch gelangt man damit in die verschiedenen Wagen. Den Kreis mit einem Beine und Kehrschwung siehe unter Nr. 121.

113. Wende mit rückwärts Abspreizen entsteht, wenn der Turner drehend in den Quer-Schwebestütz rücklings auf das Kreuz (II), den Sattel (III) oder den Hals (III) aufspringt und hieraus mit dem linken Beine über das Pferd spreizend auf der linken Seite des Pferdes niederspringt, Stirn nach hinten. Dieser schöne Sprung ist unter dem Namen Spreize rückwärts bekannt. Die Spreize vorwärts siehe unter Nr. 120.

114. Haben wir unter Nr. 111 die Wende betrachtet, wie sie sich einfach nur mit der ihr eigenthümlichen halben Drehung darstellte, so kann auch während des Wendeschwunges (vergl. Abbildung zu Nr. 111)

eine weitere Drehung um die Längenaxe des Springers theils in der Richtung der begonnenen Drehung, theils ihr entgegen vor dem Niedersprung auf der linken Seite des Pferdes erfolgen. Hieraus entstehen Drehwenden in verschiedenen Stufen der Schwierigkeit über das Kreuz (II), den Sattel (III) und Hals (III).



115. Wende als Fechtsprung. Linker Fuß springt auf, linke Hand stützt, hinüber über Kreuz (II) und weiter (III).

116. Wende-Geschwünge dürfen wir füglich diejenigen Uebungsformen nennen, wobei aus dem Wendeschwung (Abbildung zu 111) noch weitere Schwünge zum Sitz oder Niedersprung erfolgen. So z. B. mit Fortsetzung der Schwungbewegung ein Reitsitz vorlings, mit Abbrechen der Schwungbewegung und „kehrt" ein Reitsitz rücklings oder ein Niedersprung zur rechten Seite des Pferdes, sämmtlich der III. Stufe angehörig.

3. Kehrschwünge. Hierzu dienen die Sprünge in den Quersitz seitlings und Querstütz seitlings als Vorübung. Die nachfolgenden Beschreibungen beziehen sich stets auf Kehrschwünge rechts, das heißt solche, die mit voran Schwingen des rechten Beines von der linken zur rechten Seite des Pferdes hin stattfinden.

117. Kehraufsitzen. Dies wird mit Anfängern in der Art geübt, daß man solche in den Schrägsitz seitlings (linke Seite des Pferdes) rechts (nach 107) springen läßt. Hier angekommen, verläßt die linke Hand sich lüpfend die Vorderpausche, um das vorwärts über den Sattel spreizende rechte Bein zum Reitsitz vorlings auf das Kreuz durchzulassen. Also Kehraufsitzen aus dem Schrägsitz seitlings (I). Dasselbe Aufsitzen wird sodann unmittelbar aus dem Aufsprung mit und ohne Anlauf als Kehraufsitzen im Sprung, oder Kehraufsitzen schlechtweg auf das Kreuz (I), den Sattel (II) und Hals (III) geübt. Die hierbei je auf der Hinterpausche, Vorderpausche oder dem Halse stützende linke Hand läßt während des Ueberspreizens des rechten Beines zum Reitsitz los. Soll das Kehraufsitzen als Fechtsprung (II — III) geübt werden, so springt der linke Fuß auf, die rechte Hand stützt auf dem Kreuz u. s. w. und das rechte Bein sitzt auf.

118. Kehr-Aufspringen, bekannt unter dem Namen Kehr-Katzensprung, führt wie der Affensprung (Nr. 110), jedoch hier statt zum Stütz in Wende-, zum Stütz in Kehrhaltung und ohne Drehung zum Hockstande auf dem Kreuz (II), dem Sattel oder Halse (III) des Pferdes, wobei zuerst die linke und dann die rechte Hand den Griff aufgibt. Wegen der Niedersprünge hieraus sehe man Nr. 97.

119. Kehre. Dem gleich benannten Seitensprunge unter Nr. 57

bis 61 entsprechend. Die Fig. 43 stellt die Kehre über das Kreuz dar in dem Augenblicke, wo der Springer sich während des Fluges im Kehrschwung über dem Pferde befindet. Der Niedersprung kann auch hier, wenn auch nur in geringerem Maße, als bei der Wende Nr. 111, vor- oder zurück verlegt werden. Die der Kehre über das Kreuz (II), den Sattel (II) und Hals (III) entsprechenden Griffe der Hände sind dieselben, wie bei dem Kehraufsitzen. Hülfe auf der Seite des Niedersprunges.



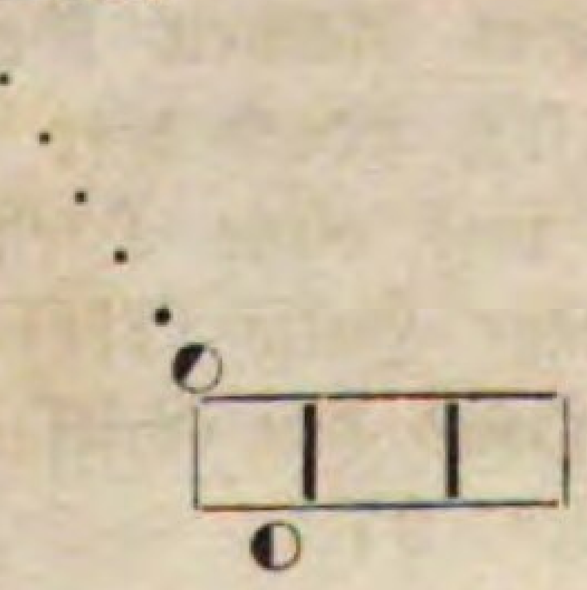
Fig. 43.

120. Spreize vorwärts, Fig. 44. Sprung in den Querschwebestütz und Kehrauf- und Ueberschwung des rechten Beines über das Kreuz (II), den Sattel (III) oder Hals (III) zum Schluß mit dem rechten Beine und Niedersprung auf der linken Seite des Pferdes, Stirn nach vorn. Hülfe darf nicht fehlen, um den Springer unter der linken Achsel zu stützen, wenn das rechte Bein hängen bleiben sollte. Wird auch mit ½-Drehung nach außen und innen (hier beziehungsweise links und rechts vor dem Niedersprunge, Stirn nach hinten) geübt. Spreizen rückwärts siehe Nr. 113.



Fig. 44.

121. Kreis mit einem Bein mit Kehrschwung. Der Kehrschwung erfolgt hier entweder wie bei der Spreize zu einem Kreisspreizen von außen nach innen (II), oder wie bei dem Kehraufsitzen zu einem Kreisspreizen von innen nach außen (III). Zum Durchlassen des kreisenden Beines hat der Springer entsprechend die Hände zu lüpfen und dann zum Niedersprung auf dem Aufsprungsort mit beiden Händen abzustoßen. Den Kreis mit Wendeschwung siehe unter Nr. 112.



122. Kehre als Fechtsprung. Rechter Fuß springt auf, rechte Hand stützt, hinüber über Kreuz (II) und weiter (III).

123. Bei allen bisher beschriebenen Kehrschwüngen fand eine Drehung des Springers nicht statt; Absprung und Niedersprung geschahen gleichmäßig in Stirn nach vorn. Es kann aber auch während

des Kehrschwunges (siehe Abbildung zu 119) rechts, oder, was kunstgerechter ist, links gedreht werden zu Drehkehren über das Kreuz (II), den Sattel und Hals (III); sowie auch statt des Niederspringens Quersitz auf dem Sattel oder Hals genommen werden kann, als Drehkehre in den Sitz (III).

124. Kehr-Geschwünge mannigfacher Art lassen sich aus dem, dem Abschwingen (siehe Nr. 75) vorher gehenden Rückschwung in Wendebewegung, während die Beine beim Vorschwung und Uebergang zur Kehrbewegung schließen, darstellen. So insbesondere die Kehre, die Spreize vorwärts u. s. w., sämmtlich der höheren Turnstufe angehörig.

V. Drehschwünge.

Wir fassen in dieser Gruppe diejenigen Uebungsformen zusammen, denen das Drehen nicht wie sonst häufig nur zugeordnet ist, sondern deren Eigenthümlichkeit eben gerade auf dem Drehen beruht. Daher auch der bildliche Ausdruck „Schrauben" dafür herkömmlich ist. Bei der folgenden Beschreibung haben wir die rechte Seite des Pferdes als Ausgangspunkt der Uebungen vor Augen und lassen den Anfänger vor Allem den Seitstütz vorlings als Einleitung üben. Hieran schließen sich dann weiter an:

125. Seitstütz vorlings und Kreuzen rückwärts des linken Beines (I) und diesem folgend unter fortgesetzter Drehung links das Kehraufsitzen rückwärts oder Schraubenaufsitzen zunächst auf das Kreuz (I), dann den Sattel (II) und endlich auf den Hals (III).

126. Schraube. Greift der mit Schraubenaufsitzen zum Reitsitz vorlings auf das Kreuz gelangte Turner mit der rechten Hand auf die Hinterpausche zum Stütz vor und schwingt in vollem Bogenspreizen rückwärts mit dem linken Beine, links ganz drehend (wobei der rechte Oberschenkel der Stützpunkt ist), zu Reitsitz vorlings auf dem Sattel herum, und sofort bis zum Reitsitz vorlings auf dem Hals, so hat man die Schraube vorwärts (II). Die Schraube rückwärts (II) oder das zurück Schrauben geschieht sodann, indem man aus dem Reitsitz vorlings auf den Hals mit der rechten Hand rückwärts greifend auf der Vorderpausche Stütz faßt und nun mit vollem Bogenspreizen des linken Beines vorwärts und ganzer Drehung rechts (auf rechtem Oberschenkel stützend) in den Reitsitz vorlings auf den Sattel herumschwingt und so fortgesetzt bis auf das Kreuz. Die Schraube um das Pferd ist eine Schraube vorwärts bis auf den Hals auf der rechten Seite des Pferdes und in gleicher Drehrichtung auf der linken Seite desselben bis zum Ausgangspunkte zurück (II). Ich habe diese Schrauben-Uebungen der II. Stufe zugetheilt, bemerke aber, daß es nur von der Schnelligkeit und Sicherheit, mit der sie ausgeführt werden, abhängt, sie als eigent-

liche Kunstübungen in die III. Stufe mit aufzunehmen. Sind die Pauschen entfernt, so kann mit engen Griffen dem Pferde entlang eine wohl sechsmalige Schraubendrehung vom Kreuz bis zum Hals stattfinden.

127. Wird das Vorschwingen zum Schraubenaufsitzen zum Ausgang für weitere Schwünge genommen, so kann im Rückschwunge des vorgeschwungenen linken Beines Kehre, Wende u. s. w. angehängt werden, Uebungen, die als Schraube mit Rad bezeichnet zu werden pflegen.

VI. Kreis-, Gegen- und Doppelschwünge.

128. Schon bei Nr. 127 haben wir gesehen, wie das Vorschwingen zum Schraubenaufsitzen benützt werden kann zu mancherlei Geschwüngen. Noch mehr hierzu eignet sich aber das Vorschwingen zum Wendeaufsitzen, vergl. Nr. 109, Fig. 41 A. Dasselbe führt den Namen Spille, wenn es im Rückschwunge des vorspreizenden rechten Beines, Schluß beider Beine und halber Drehung rechts mit einem Abschwingen vom Kreuz, von der Hinterpausche (II) oder von der Vorderpausche (III) endet.

129. Ganz wie bei den Seitenschwüngen, wo man die dem Vorschwingen zum Wendeaufsitzen angehängten Schwünge mit Aufsitzen halbe, und diejenigen mit Ueberschwung des Pferdes ganze Räder nannte, ist es auch hier der Fall, so daß der Sprachgebrauch unterschied: a. halbes Spillrad zum Wende-, Kehr- u. s. w. Aufsitzen; b. Spillrad zur Wende, Kehre, Wolfsprung, Hocke, Kreis u. s. w. und c. Doppel-Spillrad mit angehängten Doppelschwüngen, z. B. Kehre und Kehraufsitzen, Doppelkehre u. s. w. (III).

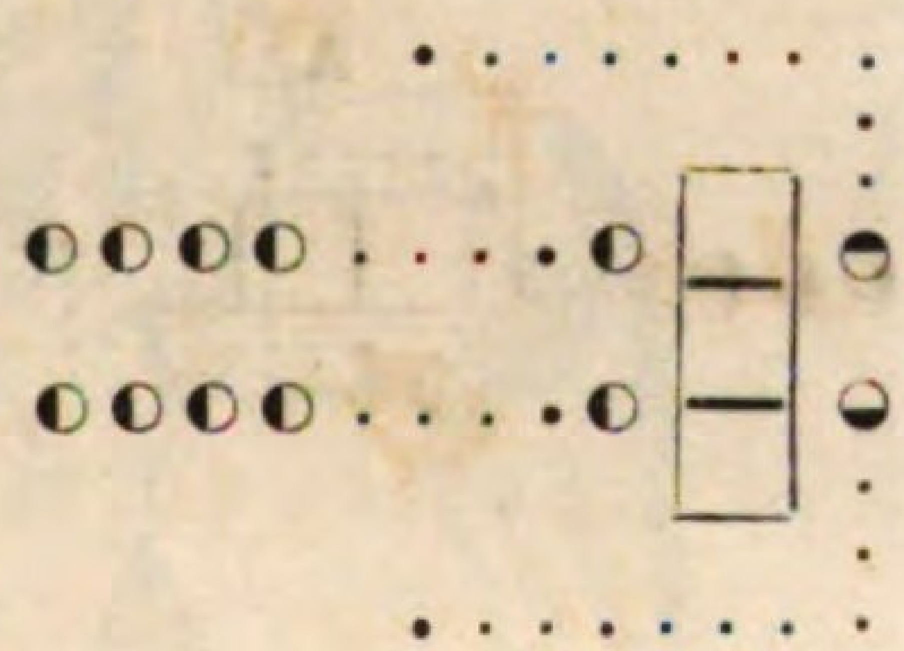
130. Aehnlich, jedoch nicht so handlich, gewährt auch die Spreize vorwärts in den Stütz (vergl. Nr. 120) sowie die Kehre in den Stütz (vergl. Nr. 119) die Möglichkeit zur Anreihung von Geschwüngen; letztere insbesondere des Wende- und Kehraufsitzens, der Doppelkehre u. s. w. (III). Schöner, aber schwieriger gestalten sich die Geschwünge, welche dem Sprung in den Quer-Schwebestütz auf der Hinter- und Vorderpausche (vergl. Nr. 75 und 81) statt des gewöhnlichen Abschwingens angehängt werden können (III).

Hiermit mögen die Uebungen des Pferdspringens geschlossen sein, so weit dies überhaupt gesagt werden kann, und insofern Plan und Anlage des Volksturnbuches gewisse Grenzen vorschreiben. Hoffentlich ist genug geboten für mannigfach anregenden Betrieb und wohl auch noch genug der weiteren Erfindungsgabe der Vorturner übrig gelassen; diese möge sich denn in den besonderen Pferdsprungarten bewähren, für welche der nun folgende Anhang kurze Andeutungen gibt.

Anhang.

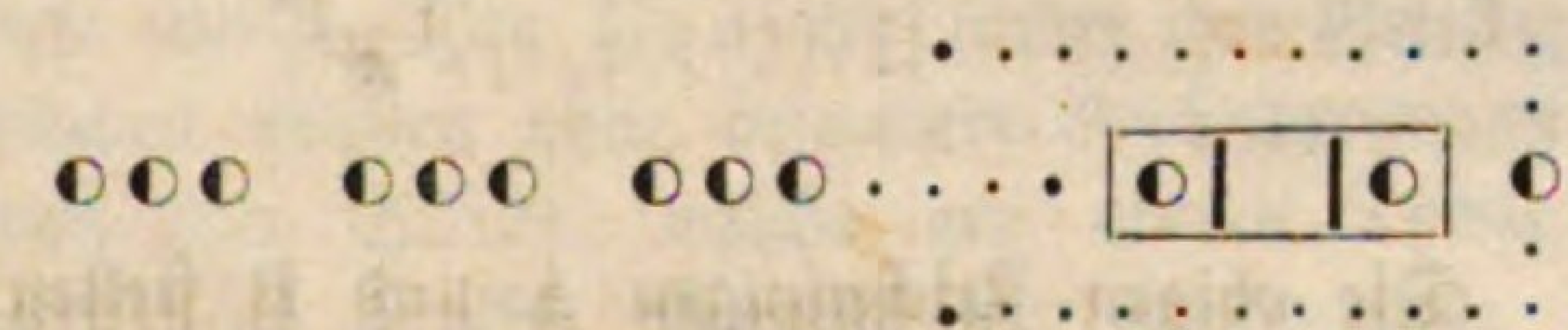
I. Gesellschafts-Sprünge.

Zu solchen, insofern es sich um Seitensprünge handelt, treten die Turner in Stirn-Reihen von 2 und 3 Mann an. Die rechten Führer jeder Reihe übernehmen sodann zur Ausführung der von dem Vorturner jedesmal angeordneten Uebung den Ausführungsbefehl, damit solche in gleichem Schritt, Sprung und Schwung dargestellt werde; oder es wird ein- für allemal eine gewisse Taktzeit für jede Uebung festgesetzt, nach deren Umlaufe jedesmal eine neue Reihe zu beginnen hat, z. B. gleichzeitige Wende von 2 Mann, A links über den Hals, B rechts über das Kreuz, dazu 4 Viertel Zeit: so findet nach Anlauf auf 1 der Aufsprung und auf 2 der Niedersprung statt; während 3 und 4 nimmt die folgende Rotte Anlauf, um mit 1 ihrerseits auf- und mit 2 jenseits nieder zu springen und so fort. Wer gesprungen, macht Gegenzug nach außen und reiht sich hinten an, wie dies Alles nebige Zeichnung veranschaulicht:

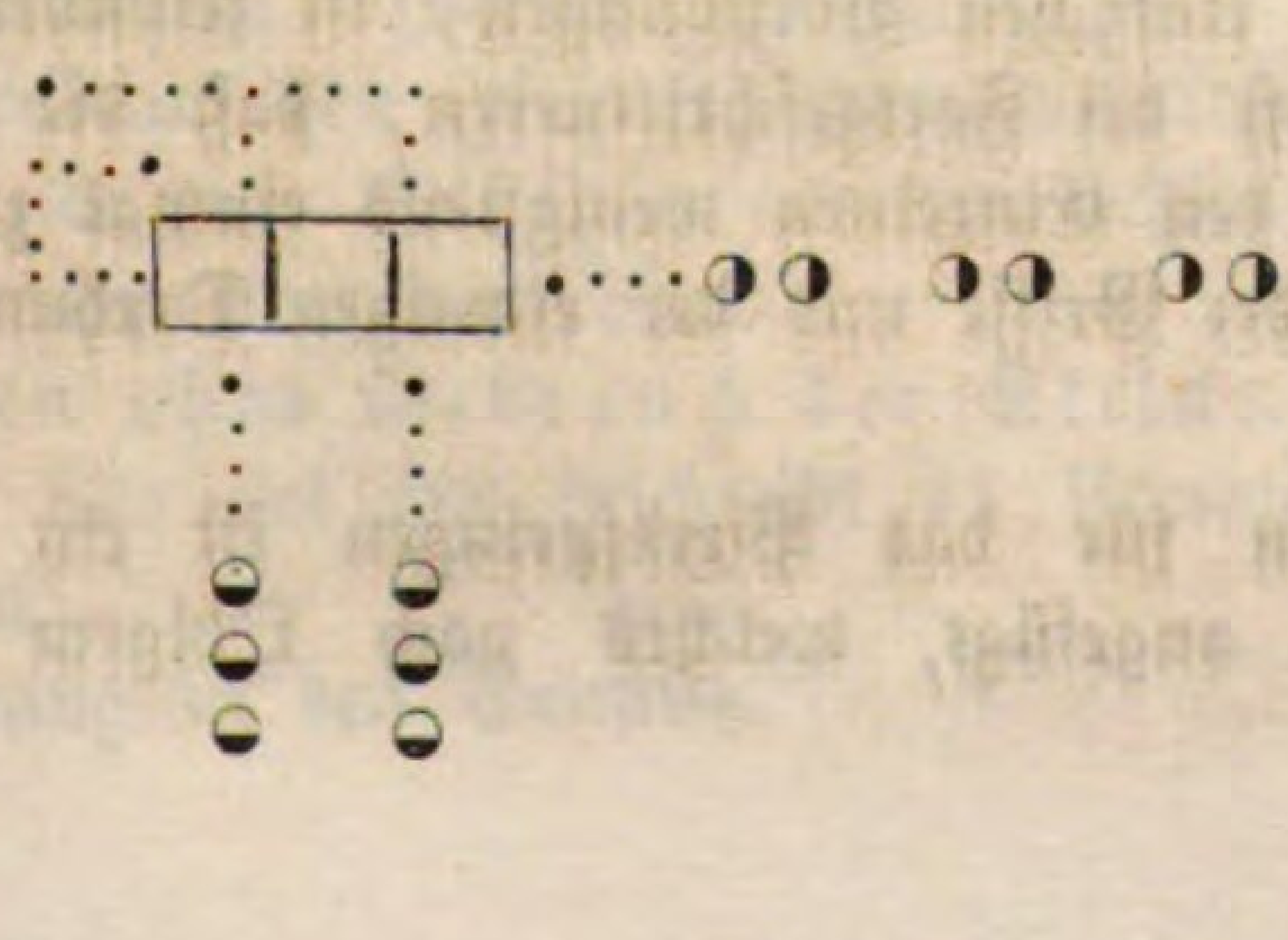


Bei Reihen von drei Mann wird dem Mittelmanne je ein Sprung über den Sattel zugetheilt, wobei ihm gewöhnlich die Pauschen überlassen bleiben; auch kann es die Art des Sprunges erheischen (wie z. B. die Grätsche), daß er einen Augenblick vor oder nach den Flügelmännern der Reihe springt. Die Mittelrotte wird sodann, je nach dem vorhandenen Raume, rechts oder links zum Umzuge angewiesen.

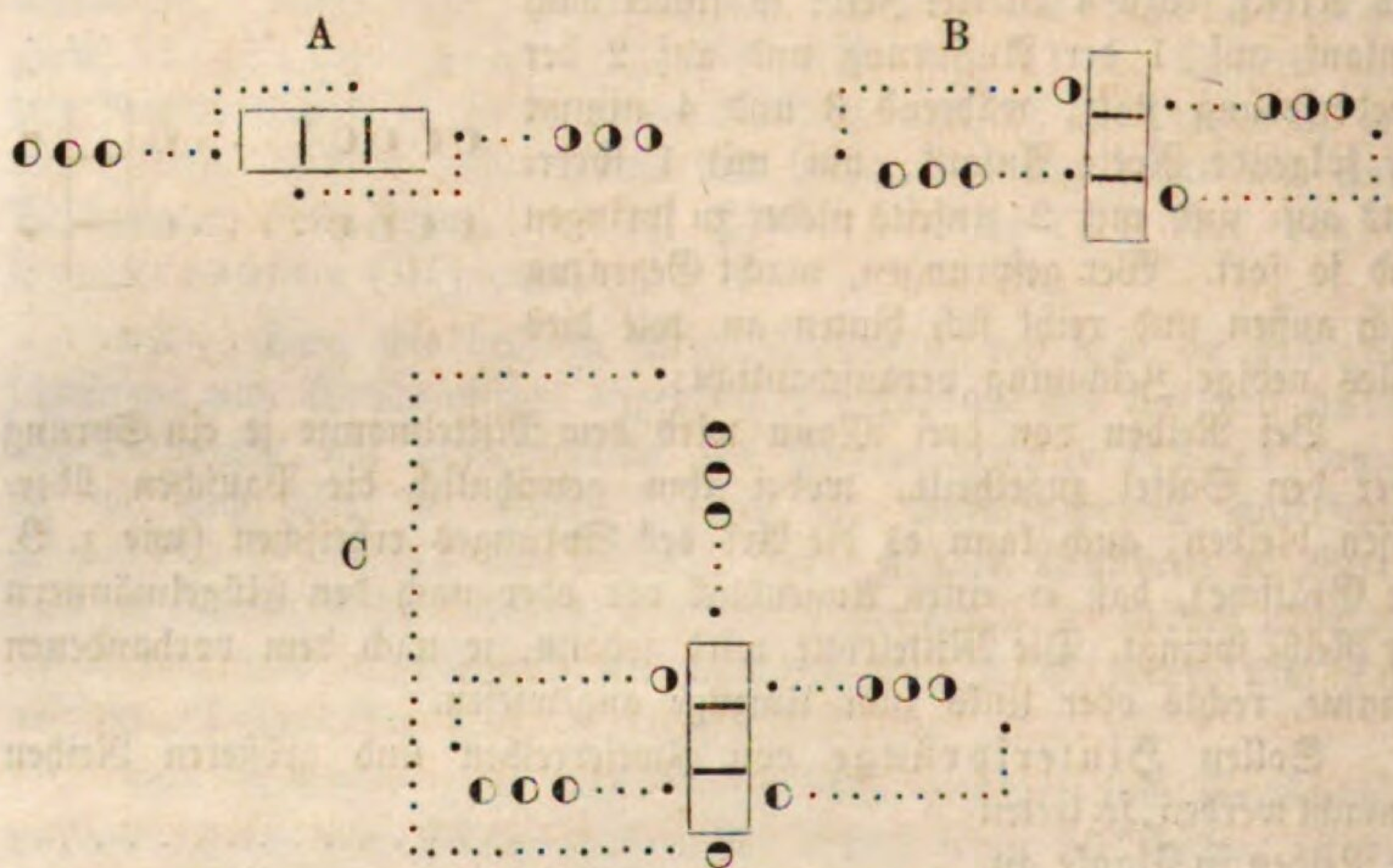
Sollen Hintersprünge von Zweierreihen und größeren Reihen gemacht werden, so treten die Reihen in Flanke an, wie die Zeichnung zeigt, wo je eine Reihe im Sprung begriffen ist, während die anderen Reihen zum Anlaufe bereit stehen.



Auch ein Springen mit Durchkreuzen kann angeordnet werden, wenn man zu Seiten- und Hintersprüngen im Wechsel Anlauf nehmen läßt.



Und endlich kann Begegnen im Sprunge durch zwei von den entgegengesetzten Seiten anlaufende Reihen (oder Rotten) zu recht ansprechenden Uebungen verwendet werden. Bei den Hintersprüngen geschieht es in der Regel so, daß A von der einen Seite in den Sitz mit Vorbeugen (Bücksitz) springt, B von der anderen Seite über das Pferd und A hinüber, worauf denn auch A seinerseits durch Abgrätschen, Abburzeln oder Niederspringen seinen Weg fortsetzt. In ähnlicher Weise kann zwar auch bei den Seitensprüngen mit Begegnen angelaufen und übereinander weg gesprungen werden; doch tritt hier mehr das Begegnen mit Ausweichen in den Vordergrund, so daß A von der einen Seite z. B. über das Kreuz und B von der anderen Seite gleichzeitig über den Hals springt.



Die obigen Zeichnungen A und B stellen die Anordnung der Aufstellung bei den Sprüngen mit Begegnen dar, während C zeigt, wie dabei gleichzeitig auch noch durchkreuzt werden kann.

Daß das Pferd gehörig fest stehe, ist wohl zu beachten. Daß Anfänger zu Gesellschaftssprüngen nicht wohl zugelassen werden können, es sei denn zu ganz einfachen Vorübungen, ist selbstverständlich. Auch empfiehlt es sich selbst bei Fortgeschrittneren, daß die je beabsichtigten Sprünge zuvor von den Einzelnen wenigstens einmal zu gehöriger Feststellung des Taktes, der Griffe und der etwaigen Drehungen durchgeturnt werden.

Den Turntafeln für das Pferdspringen ist ein Verzeichniß von Gesellschaftssprüngen angefügt, welches nach Obigem keiner weiteren Erklärung bedarf.

II. Das Springen an dem mit Kopf oder mit Längenpausche versehenen Pferde.

Nicht sowohl, um diese eigenthümlichen Uebungsarten eingehend zu beschreiben, als vielmehr nur, diejenigen Leser, welche mit dem Springen am gewöhnlichen Pferde glücklich zu Ende gelangt und in der angenehmen Lage sind, sich nun frei umschauen zu können, welcher Erweiterung dieses Springen durch Erfindung neuer Mittel noch fähig sein möchte, auf Dasjenige aufmerksam zu machen, was Lion in seinem Buche der Turnübungen des gemischten Sprunges S. 111 u. folg. hierüber gegeben hat, führen wir die in der Ueberschrift angedeuteten Springarten in das Volksturnbuch mit einigen Worten ein. Zu diesem Behufe gestatten wir uns, nach Lion in Fig. 44 an einem gewöhnlichen Sprungpferde die Anschauung sämmtlicher Anhängsel zu geben, — Kopf, Längenpausche und Schweif — welche dieses Turngeräth der natürlichen Form des lebenden Pferdes nähern und eine Anzahl eigenthümlicher Uebungen daran ermöglichen. Der walzenförmige, gepolsterte Kopf paßt in eine Oeffnung des Halses und wird durch einen in diese einzuschiebenden vierkantigen Stiel, der seinen Stützpunkt in dem Innern des Pferdekörpers findet, festgehalten; 2 Griffe von Leder oder Stricken gewähren, die Mähne vorstellend, geeignete Griffe. Die Pausche findet ihre Befestigung unschwer in einer der üblichen Weisen ohne besondere Veränderungen an dem Pferde; 4 Lederriemen oder Stricke, welche am oberen Theile befestigt sind, vermitteln hier neue Griffe, während die Seitentheile und der Höcker der Pausche neue Stützpunkte bieten. Auch der Schweif kann (wiewohl in geringem Maße) ähnlich benützt werden.

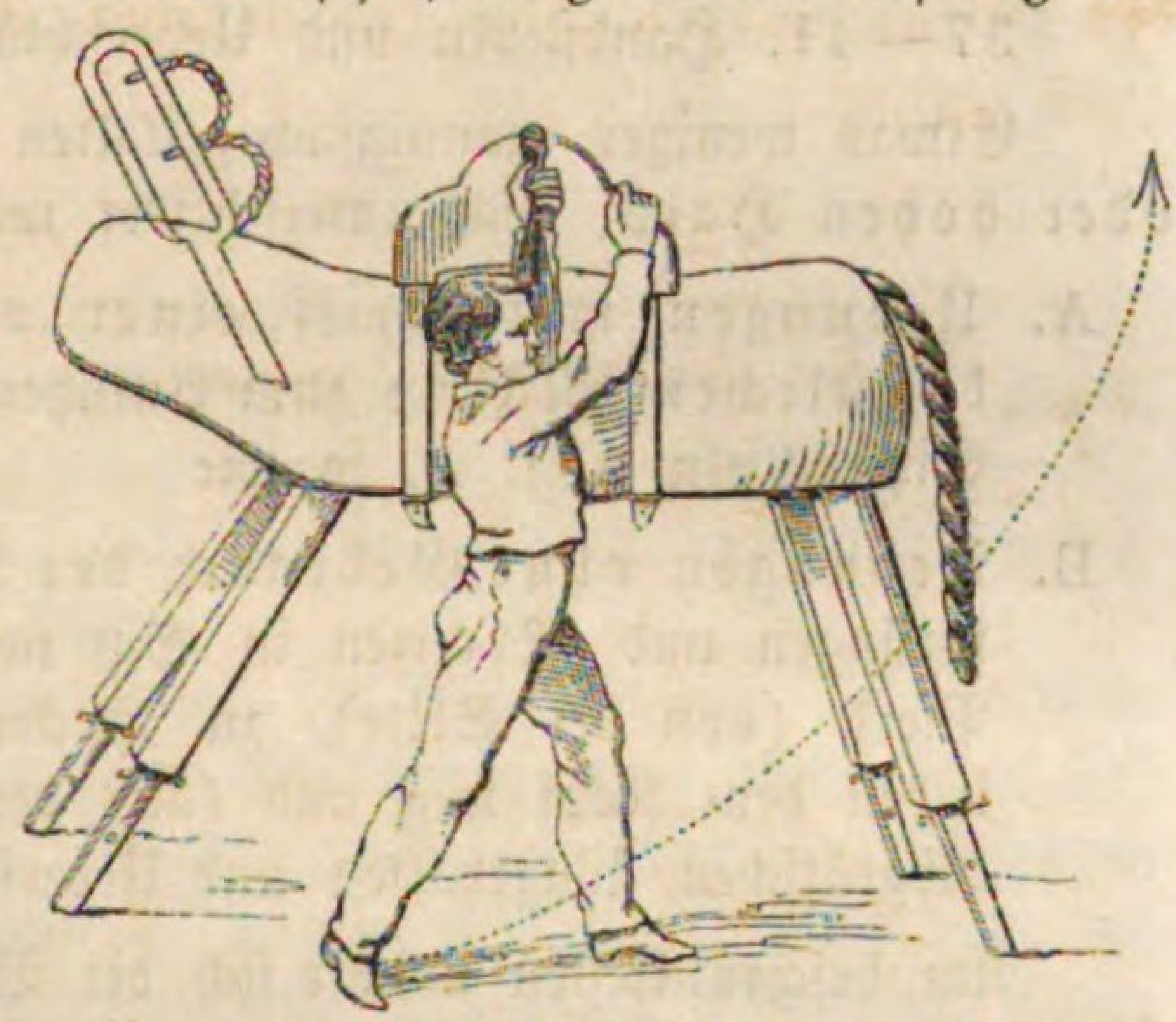


Fig. 44.

Lion unterscheidet für das Turnen an der Längenpausche:

A. Uebungen mit Gebrauch der Stricke, wofür in Fig. 44 die Ausgangsstellung. Hieraus alsdann:
   1. Wendeaufsitzen (Kehraufsitzen unschickiger).
   2. Wende zum Schrägsitz auf der rechten Seite des Kreuzes.
   3. Sprung über das Pferd.

B. Uebungen ohne Gebrauch der Stricke.
   Lion zählt hier auf und beschreibt 41 Uebungen, aus welchen wir hervorheben:
   1. Sprung in den Seitstütz.

2. Spreizaufsitzen auf das Kreuz zum Seitsitz auf dem rechten Schenkel.
3. Flankensprung zum Stand des rechten Beines auf dem Kreuz.
4—11. Verschiedene Arten der Hocken- und Wolfsprünge.
12. 13. Grätsche zum Stand und hinüber.
14. Affensprung.
15—23. Wende mit Tritt auf das Kreuz, Wendeaufsitzen, Wenden verschiedener Art.
24—30. Flankenschwünge und Sitzwechsel.
31—35. Halbe und ganze Räder.
36. Wage und Drehling mit Wende.
37—41. Handstehen und Ueberschläge und Abgrätschen.

Etwas weniger mannigfach gestalten sich die Uebungen am Kopf oder hohen Hals; doch unterscheidet man auch hier immerhin:

A. Uebungen mit Griff einer oder beider Hände an der künstlichen Mähne zum Aufsitzen, Ueberschwingen, Ueberschlagen, Sitzwechseln u. s. w. so wie

B. Uebungen ohne Gebrauch der Mähne (von vorn) zu Längensprüngen und Spreizen in Sitz und Stand auf und neben das Pferd (von der Seite), zu Hocken, Wenden u. s. w., über und neben dem Kopf weg und (aus dem Stande auf dem Pferd) zum Abgrätschen, Wagehalten und Ueberschlagen von und auf dem Kopf.

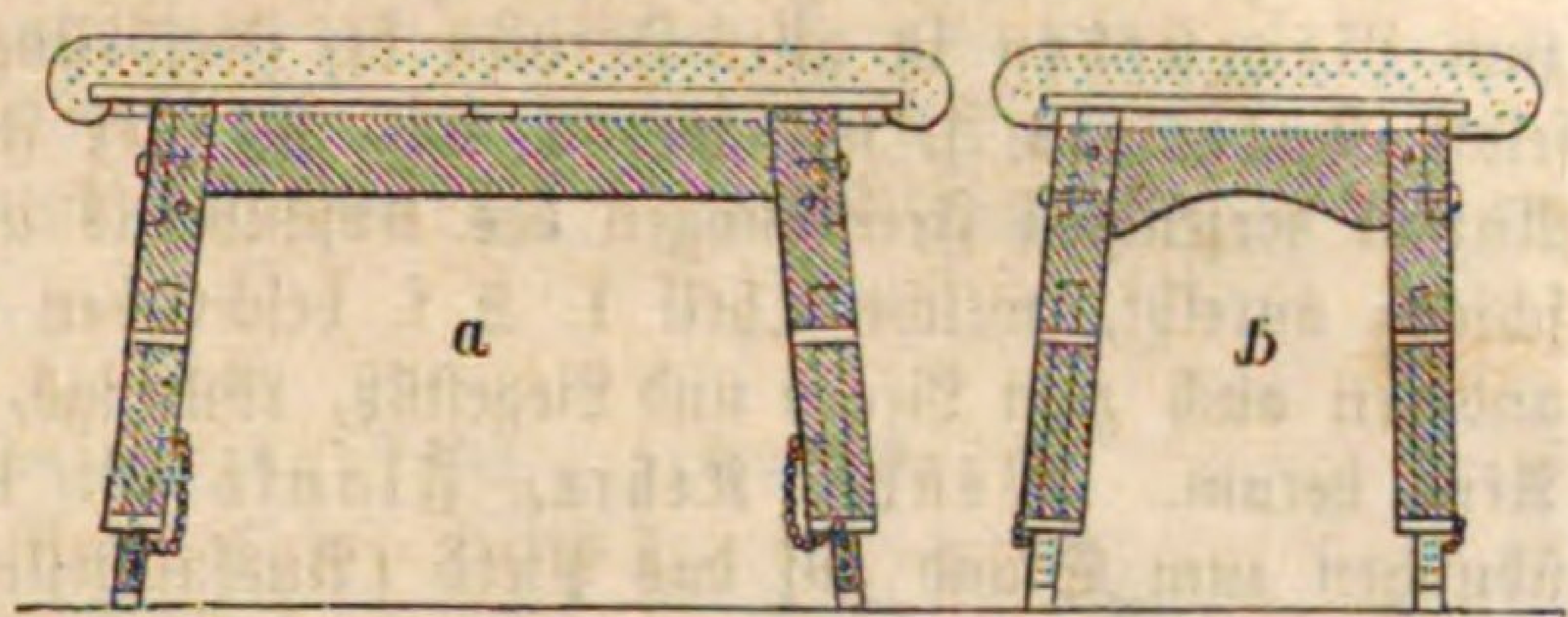
Am beschränktesten möchte sich die Benützung eines künstlichen Schweifes zur Erleichterung gewisser Arten des Aufsitzens und der Hintersprünge am hoch gestellten Pferde erweisen. Lion selbst hat deßhalb wohl auch den Schweif außer allem Betracht gelassen, mit welchem übrigens die Voltigirpferde unserer Vorfahren regelmäßig ausgestattet waren, während man dergleichen nicht so gar selten auch noch auf heutigen Turnstätten begegnet.

III. Gemischtes Pferdspringen.

Unter dieser Aufschrift soll daran erinnert werden, wie durch Zusammenstellung des einfachen Pferdes mit anderen Geräthen weitere Abwechslung in den Betrieb der Kunst des Pferdspringens gebracht werden kann. Stellt man nämlich das Pferd in entsprechender Höhe und Weite mit dem Barren, Reck, den Ringen u. s. w. zusammen, so wird man bald auf die Möglichkeit der Darstellung einer Reihe von Uebungen des Aufsitzens, Ueberschwingens, Ueberspringens u. s. w. gerathen, wobei ein Uebergang aus dem Hang oder Stütz an oder auf dem aufgestellten Hülfsgeräthe zum Pferde stattfindet. Dergleichen eingehender zu beschreiben bedarf es hier nicht. Eine Probe davon gab L. Bauer in der Turnzeitung von 1867 S. 126.

d. Tischspringen.

Seit dem dritten allgemeinen deutschen Turnfeste, welches 1863 in Leipzig abgehalten wurde, ist in Folge der dort durch den Leipziger Turnverein gebotenen Anschauung einer Reihe von Uebungen das Tischspringen in weiteren Kreisen der Turnerschaft bekannt geworden, und darf um so weniger in einem Volksturnbuche mit Stillschweigen übergangen werden, als das dazu erforderliche Geräth in seiner Urform ein einfacher fester Tisch,



überall zu haben ist, in weiterer Entwicklung durch Befestigung einer geeigneten Platte auf zwei Barrenholmen leicht hergestellt werden kann, und weil endlich die Anschaffung eines förmlichen Springtisches, wie ihn die obige Abbildung nach Lion zeigt, weniger kostet, als ein ähnlich vollkommen ausgestattetes Springpferd.

Dies vorausgeschickt, kann es jedoch die Aufgabe eines allgemeinen Handbuches nicht sein, die Uebungen am Tische so eingehend zu beschreiben, wie es Lion in seinen Turnübungen des gemischten Sprunges gethan hat. Auch wird es Turnern, welche sich in die Uebungen des Pferdspringens nach der im Vokstvurnbuche gegebenen Anleitung eingearbeitet haben, nicht schwer werden, das dort Vorgekommene auf das Tischspringen in geeigneter Weise zu übertragen. Hiernach dürfen wir uns auf die Aufstellung allgemeiner Gesichtspunkte und Formen beschränken, deren Verständniß und Beachtung jeden einigermaßen denkenden Vorturner bald in den Stand setzen wird, seine Riege nützlich und genußreich am Tische zu bethätigen: ob mit oder ohne Schwungbrett, mag persönlicher Auffassung anheim gestellt sein.

Wie am Pferd unterscheiden sich hinsichtlich der Richtung des Anlaufes: a) nach der breiten Seite des Tisches: Seitensprünge, b) nach der schmalen Seite desselben: Hintersprünge, wozu, als diesem Geräthe eigenthümlich, noch hinzukommen c) mit Anlauf nach einem der Ecken: Eckensprünge.

Uebungen des Anlaufes, Aufsprunges und Sprunges in den Stütz und zum Sitz leiten die Sprünge und Schwünge auf und über den Tisch ein, deren wesentlichste hier kurz aufgezählt werden sollen:

A. Seitensprünge. Vorübungen zur Grundform der Wende, welche sich am Tisch am schönsten als Hochwende mit wechselndem Aufgreifen der Hände darstellt; folgen dann Wendeschwünge zum Sitz, Liegestütz u. s. w., wie insbesondere auch mit Drehen. — Die Flanke und

Kehre wird in ähnlicher Weise geübt, auch der Wolfssprung. — Kniesprung, Hocke, Grätsche den betreffenden Uebungen am Pferde nachgebildet. — Der Ueberschlag wird durch eine hier besonders reiche Gruppe von Rollen und Uebungen des Ueber- und Abburzelns eingeleitet.

B. Hintersprünge. Sprung mit und ohne (frei) Händeaufsetzen zum Liegestehen in allen Formen der Freiübungen; auch zum Liegen, selbst Knieen u. s. w., woran sich auf der Fläche des Tisches eine Anzahl derjenigen Freiübungen des Kopfüberns und Ueberschlagens ganz schicklich anreiht, welche Theil I. 2 f. beschrieben sind. — Hocke, unter anderen auch zum Liegen und Liegestütz, rücklings, so wie außen um den Arm herum. Wende, Kehre, Flanke mit ihren zubehörigen Vorübungen zum Stand auf das Pferd (Ausfallstellung), Sitz und hinüber. — Grätsche in gleicher Weise eingeleitet bis zur Riesengrätsche über die ganze Länge des Tisches. Ebenso der Ueberschlag mit seiner Gipfelung im Riesenüberschlag.

C. Eckensprünge. Meist bei nieder (hüft- oder halb brusthoch) gestelltem Tisch zu üben. Kehr-, Flank-, Wendeschwünge und Sprünge, besonders Hocke um den auf der Ecke stützenden Arm herum und ebenso Spreize oder Kreis mit einem Bein über die Ecke. Katzensprung überführend zur Grätsche in den Sitz, zur Rolle, Abgrätschen über das entgegengesetzte Eck u. s. w.

Schließlich sei noch als selbstverständlich erwähnt, daß der Tisch, besser noch als das Pferd, sich zur Anordnung von Gesellschaftssprüngen Mehrerer gleichzeitig oder in rascher Folge hinter einander eignet, wofür sich der Stoff jedoch ohne nähere Beschreibung leicht findet.

e. Reck.

(Und Schaukelreck.)

Das feste Reck, das einfachste aller Turngeräthe, ist gleichwohl der Liebling der deutschen Turner, die nur nebenbei sich auf dem Schaukelreck, dem Trapez der Franzosen, versuchen, während diese ihrerseits dem Trapez in erster Linie huldigen und unserem festen Reck verhälnißmäßig wenige Beachtung schenken. Das Volksturnbuch wird demgemäß auch dem festen Reck eine vorzugsweise, dem Schaukelreck aber nur eine mehr beiläufige Beachtung schenken. Es kann dies unbeschadet der Gründlichkeit auch recht wohl geschehen, da die meisten Reckübungen auf das Schaukelreck übertragen werden können. Nur muß nicht vergessen werden, daß viele Uebungen, die am festen Reck ohne Schwierigkeit und Gefahr versucht werden können, am Schaukelreck nur mit vieler Vorsicht vorzunehmen sind. Dies haben die Vorturner beständig vor Augen zu behalten.

Betrachten wir die Stellung des Turners zur Reckstange, so unterscheiden wir einen **Seitstand**, wobei die Breitenaxe des Turners mit der Stange gleich läuft, einen **Querstand**, wobei solche die Stange im rechten Winkel schneidet; diesem entsprechend auch einen **Seit**= und **Querhang**, **Seit**= und **Querstütz**, **Seit**= und **Quer**= (**Reit**=) **Sitz**. **Rücklings** nennen wir den Stand, **Hang** oder **Stütz**, bei dem die Stange hinter dem Turner, **vorlings**, wenn sie vor und **seitlings**, wenn sie seitwärts von ihm liegt. **Vorwärts**, **rückwärts** und **seitwärts** beziehen sich nicht auf die Lage, sondern ausschließlich auf die Bewegung des Turners.

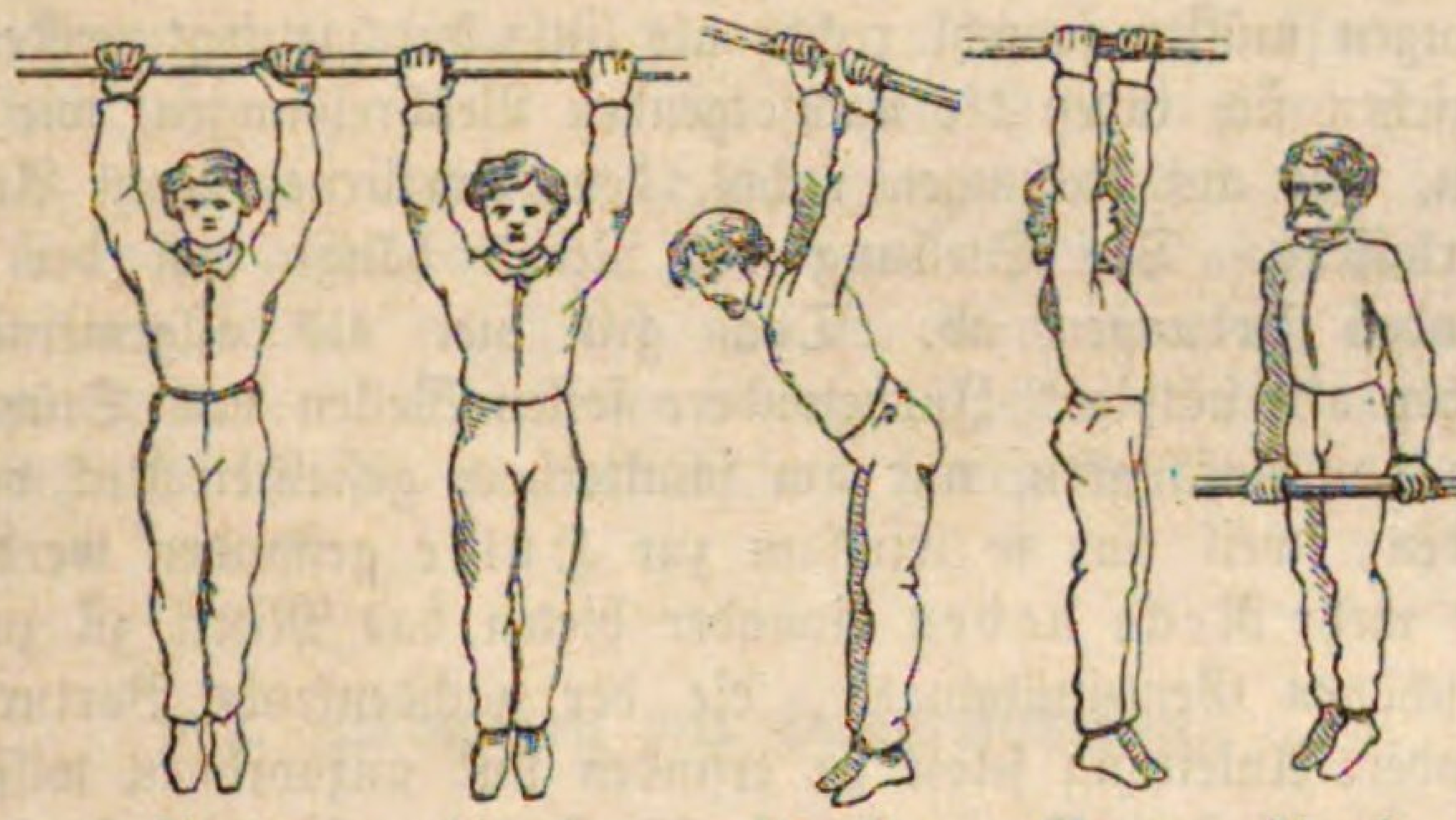


Fig. 1. Seit=Handhang vorlings mit Ristgriff. Fig. 2. Seit=Querhandhang vorl. mit Kammgriff. Fig. 3. Seit=Handhang rücklings mit Kammgriff. Fig. 4. Quer=Handhang vorl. m. Speichgriff. Fig. 5. Seit=Handstütz mit Ristgriff.

Zum **Hang** sowohl als zum **Stütz** an und auf der Stange eignen sich vorzugsweise die **Hände**, wobei wir einen Rist= oder Auf=, Kamm= oder Unter=, Speich= oder Quer=, Ellen= oder Kehr=Griff unterscheiden. **Zwiegriffe** entstehen aus der Verbindung verschiedener dieser Grundgriffe. Sodann unterscheidet man noch **Vollgriff**, wobei der Daumen an die Finger anschließt, und **Gabelgriff** (Krallgriff, man denke an die Krallen der Vögel), wobei der Daumen, getrennt von den Fingern, die Stange mit umfaßt. Je nach der Uebungsart oder der Dicke der Stange empfiehlt sich die eine oder andere dieser Griffarten, deren Anwendung sich aus der Erfahrung leicht ergibt. — Aber auch andere Körpertheile als die Hände eignen sich zum Hang und Stütz; kommen mehrere derselben dabei gleichzeitig in Anwendung, so entsteht **Liegehang** und **Liegestütz**. — Ein Fortbewegen im Hang, wobei die Glieder, wie die Beine beim Gehen, **abwechselnd** gebraucht werden, nennt man **Hangeln**, im Stütz **Stützeln**, im Sitz **Sitzeln**. Entspricht die Bewegung dem Hüpfen auf einem oder beiden stehenden Beinen, so spricht man von einem **Hangzucken**, bezw. **Stütz**= und **Sitzhüpfen**. Den schwunghaften Uebergang aus einem Hang (gewöhnlich mit Beihülfe des Hanges in einem Knie) in den Stütz nennt man

Aufschwung, woraus in voller Kreisbewegung des Körpers um die Stange der Umschwung entsteht, der in seiner Fortsetzung je nach seiner eigenthümlichen Darstellungsart Welle, Felge, Mühle, Speiche genannt wird. Sturzhang (Schwebehang, Abhang) ist eine Hanghaltung, die meist im Handhang nach einer $1/_2$-Drehung um die Breitenaxe des Leibes erfolgt. — Viele am Pferde beschriebene Uebungen können auch am Reck ausgeführt werden, „Reckspringen", wo sie in der Regel um eine Stufe schwieriger sind. — Ausführlicheres über alle soeben berührte Verhältnisse lese man nach in Theil II., Abschnitt 1 und 2 b.

Den Turnbetrieb am Reck betreffend, so gelten auch hier selbstverständlich die Theil II., 1 aufgestellten methodischen Gesichtspunkte. Alle Uebungen müssen sowohl rechts als links durchgeturnt werden. Kürze halber beziehen sich indeß die nachfolgenden Beschreibungen, wie auch die Turntafeln, nur auf Uebungen rechts, dem Vorturner deren Anordnung links überlassend. Die Stellung des Reckes hängt von der Art der darzustellenden Uebungen ab. Doch gilt hier als allgemeine Regel: „nicht höher als nöthig." Insbesondere sollen Wellen und Stützübungen, namentlich von Anfängern, nur am schulterhoch gestellten Reck vorgenommen werden, weil nur so wirksam zur Hülfe gestanden werden kann. Zwei und mehr Recke neben einander bieten das Mittel zu zweckmäßigen und schönen Gemeinübungen, die der nachdenkende Vorturner auch ohne besondere Anleitung selbst zu erfinden und anzuordnen wissen wird. Ebenso mag auch das Doppelreck (2 Stangen übereinander) für den Turnbetrieb Geübterer ausgenutzt werden. — In den Turntafeln sind die zur Ausführung der dort aufgezählten Grundübungen nothwendigen Aufsprünge, Aufschwünge &c. auf das Reck nicht bezeichnet, sondern der Wahl der Vorturner überlassen; diese haben dabei die Kräfte ihrer Riege zu beachten und diesen entsprechend auch die Absprünge, Abschwünge &c. zum Stande nach beendeter Uebung anzuordnen. An- und Abgang zum und von dem Reck mit Schick; die Hände in richtigem Grade gefeuchtet.

Die zur Uebersicht der zahlreichen Reckübungen von mir aufgestellten Gruppen gründen sich theils auf die vorzugsweise die Befestigung des Leibes an der Stange vermittelnden Glieder (daher Uebungen I. mit Hand-, II. Arm-, III. Kniegebrauch, wobei dieser in der Regel rein und unvermischt im Hang wie im Stütz erscheint,*) und Uebungen mit gemischter Bethätigung IV. der Kniee und Hände und V. der Riste oder der Ferse und Hände; theils auf gewisse Uebungsarten eines bestimmten

*) Oberschenkel, Genick, Kinn (Bauch, Kreuz) bieten zwar auch noch anderweite Hangflächen dar; wegen ihrer sehr beschränkten Verwendbarkeit ist indeß von der Aufstellung besonderer Uebungsgruppen hierfür Umgang genommen worden. Die gelegentliche Uebung des Genick- und Kinnhanges, anfänglich mit Hülfe des Griffes einer oder beider Hände, findet auch ohne nähere Beschreibung Seitens Solcher statt, die an absonderlichen Leistungen Gefallen finden.

Gepräges, wie VI. die Mühlen, VII. die Sturzhang-Uebungen, VIII. die Wagen im Hang, IX. die Uebungen im Stützen, Stützeln und Wagehalten und endlich X. die Recksprung-Uebungen. Man wird wohl nicht leicht eine der gangbaren Grundübungen vermissen, auch hinsichtlich der Beschreibung abgeleiteter Formen gerade nicht über Mangel klagen können. Alle diese Formen aber in einem Volksturnbuche erschöpfen und bis in ihre möglichen Ent- und Verwickelungen, ja mitunter Absonderlichkeiten verfolgen zu wollen, erschien dem Verfasser um so mehr überflüssig, als nach gut gelegtem Grunde nachdenkende Turner auch ohne gedruckte Anleitung in dieser Beziehung ihren Weg zu finden wissen. Die auf solche Weise gemachten „Erfindungen" mögen dann immerhin durch die Turnzeitung bekannt gemacht werden. Wassmannsdorff hat dies im Jahrgang 1860 in Nr. 1 und 2 mit einer Anzahl von Reckübungen gethan. Andere sind gefolgt und werden noch folgen. — Es wird übrigens wohl bald die Zeit kommen, wo auch das Reck als solches, gleichwie bereits das Pferd u. s. w. durch Lion, im Turnschriftenthume seinen besonderen Bearbeiter findet. Diesem wird dann das Verdienst vorbehalten bleiben, es nach allen seinen Beziehungen vollständig erschöpfend zu betrachten.

I. Uebungen mit Hand-Anfassen.

A. Hangen.

1. Der Seit-Handhang vorlings mit Voll- oder Gabelgriff der Hand, da wir es hinsichtlich des wenig verwendbaren Griffes mit dem Handgelenke bei kurzer Erwähnung desselben bewenden lassen können — ist die einfachste, naturgemäßeste, im Leben häufig verwendbare und darum fleißig auf Dauer zu übende Hangart mit Rist- (Fig. 1), Zwie- und Kammgriff (Fig. 2). Bei gestreckten Armen gehört solche der I. Stufe an. Aus ihr erfolgt ein Fortbewegen seitwärts im Hang mit wechselndem Weitergreifen als Hangeln, mit gleichem als Hangzucken und mit Drehen als Drehhangeln, wofür Fig. 6 ein Beispiel zeigt, wo a) nach Loslassen der rechten Hand mit ½-Drehung rechts auf der anderen Seite des Reckes in den Hang b) gelangt und so fort. Auch der Hang an nur einer Hand ist eine Uebung, die schon mit Anfängern fleißig

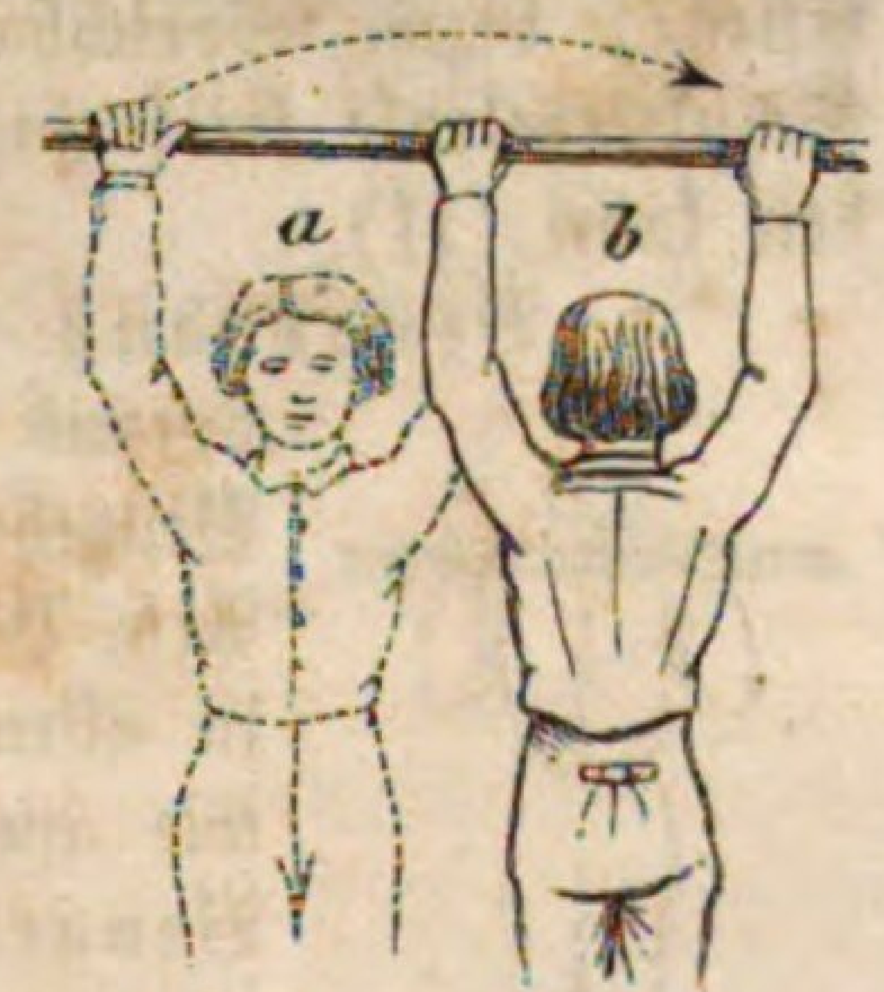


Fig. 6.

vorgenommen werden muß, da bei den späteren künstlicheren Uebungen ein sicherer Griff mit einer Hand oft vor Schaden bewahrt. Auch Beinbewegungen im Handhang sind sehr zweckmäßig, wie Grätschen,

Heben, Spreizen. Die Fig. 7 zeigt einen im Hand-Seithang vorlings hängenden Turner im Begriffe des Beinstoßens (I). Ein unbequemer, nur mehr in den höheren Stufen zu verwendender Hand-Seithang erfolgt mit Ellengriff einer oder beider Hände (verkehrter Kammgriff), ähnliche unschickige Seithänge ergeben sich aus dem Anhang mit gekreuzten Händen sowohl mit Rist- wie Kammgriff. Aus Letzteren erfolgt das Hangeln mit Ueber- und Durchgreifen (II).



Fig. 7.

2. Quer-Handhang vorlings. In der naturgemäßen Griffweise, mit Speichgriff (Fig. 4), an Ort und mit Fortbewegung im Hangeln und Hangzucken, sowie mit Beinbewegungen gehört auch diese Uebungsform der I. Stufe an. Bedeutend schwieriger (II—III) wird dieser Querhang und das Hangeln darin, wenn die Hände mit Ellengriff fassen. Ganz rein stellt sich der Querhang nur dar, wenn die Hände sich decken oder schießend Flechtgriff haben. Aber auch mit dem gewöhnlicheren Griff der Hände neben einander, wie ihn Fig. 8 zeigt (worauf zugleich die Beinvorspreiz-Halte dargestellt ist) läßt sich der Querhang behaupten, wiewohl in diesem Falle der Körper durch Drehung leicht in den Seithang übergeht.

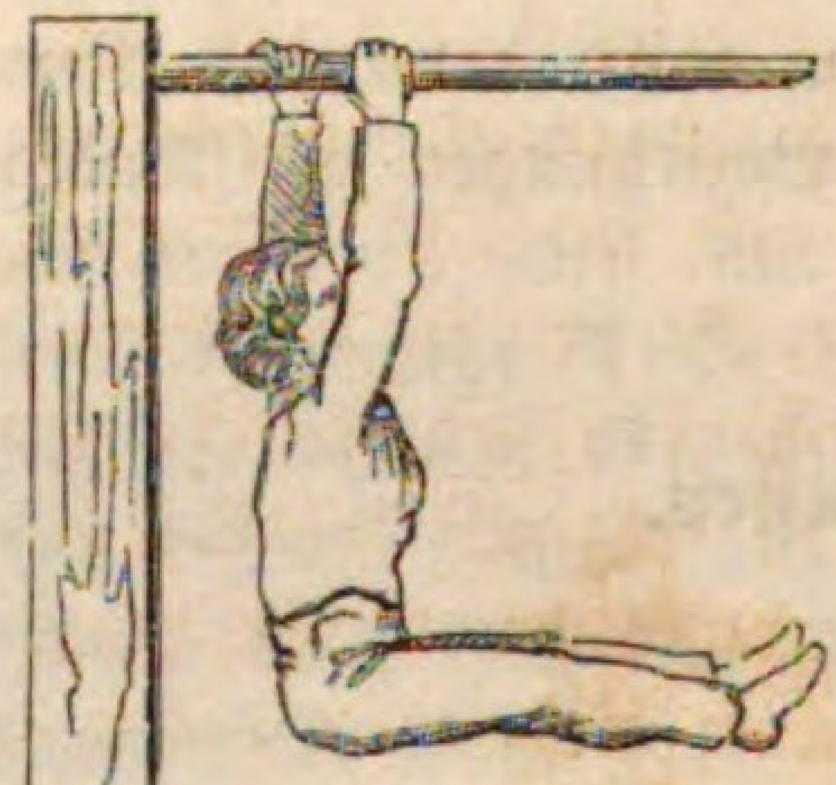


Fig. 8.

3. Seit-Handhang und Quer-Handhang rücklings (vergl. Fig. 3). Im Seit- oder Querstande rücklings ergreifen die Hände, bei Ellen-, bezw. Speichhalte der Arme, rückwärts die Stange; ein die Schultergelenke stark angreifender Hang, in welchem auch gehangelt werden kann (II).

4. Beugehang. Wenn aus dem Armstreckhang, wie er bei 1—3 voraus gesetzt ist, durch Aufwippen die Arme zur Beugehalte gewinkelt werden, Fig. 9, so entsteht ein Arm-Beugehang. Derselbe ist an Ort und von Ort in allen Griffarten zu üben und findet sowohl vorlings wie quer statt (II). Besondere Beachtung verdient der Beugehang an nur einer Hand (III), welcher mit langsamem Herablassen zum Armstreckhang geübt, den Uebergang zum Armwippen im Hang mit nur einem Arme (IV), einem Wechsel von Streck- zu Beugehang, und zum Hangzucken mit 1 Hand (III) bildet; erleichtert übt man letzteres, indem die freie Hand das Handgelenk der grifffesten Hand erfaßt (II).



Fig. 9.

5. Griffwechsel. Durch Veränderung der Art des Griffes, z. B. aus Rist- in Kamm-, aus Rist- in Speichgriff u. s. w. und umgekehrt entstehen Griffwechsel, wobei entweder die Hände nacheinander wechselhandig (I) oder gleichzeitig gleichhandig mit Hangzucken (II) in den neuen Griff übergehen können. Solche Griffwechsel führen theils ohne, besonders aber mit Drehung zu einem Wechseln des Hanges aus dem Hang vorlings in den Hang rücklings und umgekehrt, aus Seit- in Querhang, aus Seit- in Seit- und aus Quer- in Querhang. Dabei kann der Turner an Ort verweilen oder forthangelnd Griff (vergl. Fig. 6) wechseln; die sich hieraus ergebenden Uebungsfälle sind theilweise schwierig und gehören dann der III. Stufe an, so z. B. die Griffwechsel im Querhang aus Speich- in Ellengriff und umgekehrt, ferner der Griffwechsel mit Griff nur einer Hand u. s. w. Letztere schwierige Uebung wird anfänglich so dargestellt, daß die freie Hand den Hangarm am Handgelenke faßt.

6. Handhang-Schwingen. Hat der Turner gelernt, sich in ruhigem Hange sowohl wie im Hangeln und Drehen ohne und mit Griffwechsel festzuhalten, so darf er jetzt schon, doch mit Vorsicht versuchen, durch Wippen der Arme und Heben der Beine den Körper in Schwung zu versetzen. Dazu eignet sich insbesondere der Seithang vorlings mit Ristgriff und Schwung vor- und rückwärts; weniger der Querhang und der Schwung seitwärts. Die Verbindung beider Schwungrichtungen würde zum Kreisschwingen führen, eine Uebung, die jedoch besser an den Schaukelringen dargestellt wird. Im Seithang läßt man zunächst den Anfänger mit festem Griff nicht über einen Winkel von 45° schwingen und benützt diese Gelegenheit, ihm begreiflich zu machen, daß bei eintretender Ermüdung der Niedersprung in dem Augenblicke erfolgen muß, wenn die im Rückschwung befindlichen Beine sich zum Vorschwung

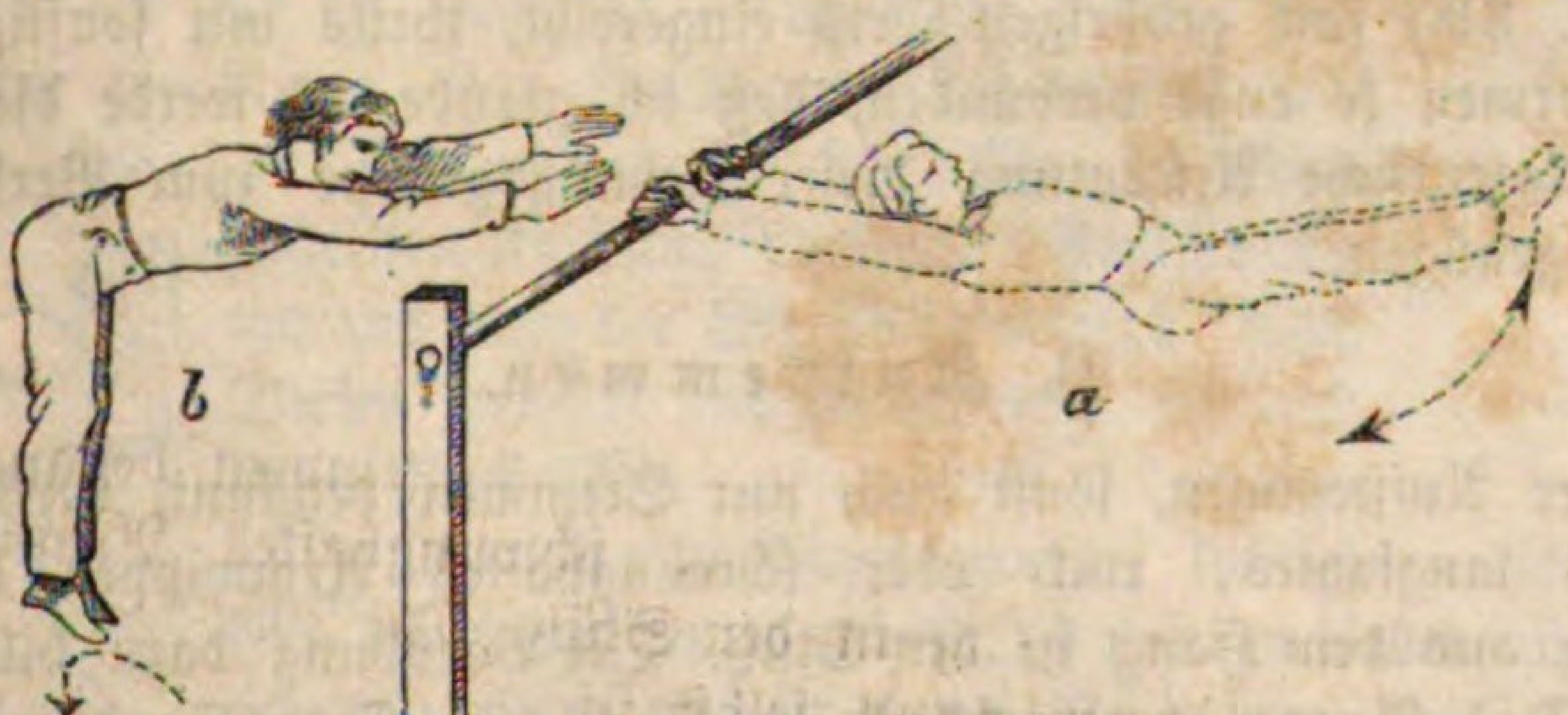


Fig. 10.

anschicken, Fig. 10 bei b. Ein Loslassen der Hände — sofern es als besondere Uebungsform als Hang-Abschwingen (II—III) von geübteren Turnern nicht mit Absicht ausgeführt wird — würde beim Rückschwung unvermeidlich einen Fall auf den Leib und ein solches beim Vorschwung, Fig. 10 bei a, einen Fall auf den Rücken zur Folge haben.

Ist auf solche Weise Unfällen vorgebeugt, dann kann wohl schon in der I. Stufe der Winkel von 45° überschritten werden; aber erst in II. Stufe gestattet man beim Rückschwung ein Händelüpfen bis zum Händeklapp während der Flugbewegung, sowie einen Wechsel aus Rist- in Zwiegriff, womit auch ein Uebergang aus dem Seit- in den Querhang mit $^1/_4$-Drehung und wieder zurück verbunden werden kann. Noch weiter geht die III. Stufe mit Schlag der Hände wider die Schenkel, ja selbst die Füße (IV) und Griffwechsel gleichhandig. Auch ein Drehen wird beim Vorschwunge gewöhnlich zu $^1/_2$-Drehung als Hangkehre geübt. Der Hang wechselt in letzterem Falle aus dem Ristgriff auf der Diesseite des Reckes in den Ristgriff auf der Jenseite, und es kann dies wechsel- (II) oder gleichhandig (III), bezw. in 2 und 1 Taktzeit oder Schwingung geschehen. — Beim Rückschwunge ist in der Weise auch eine Hangkehre darstellbar, daß der Turner nach im Fluge geschehener Drehung diesseits des Reckes in den Armhang rücklings übergeht (III). Damit betreten wir jedoch das Gebiet der:

7. Hangwechsel, das heißt, der Uebergänge aus einer Art des Hanges in die andere, wie z. B. in eben erwähntem Falle aus Handhang vorlings in Unterarmhang rücklings, wo Schwung und Drehung zum Hangwechsel mitwirken. Aber auch ohne diese und selbst ohne allen Griffwechsel kömmt ein Hangwechsel aus dem Hang vorlings in den Hang rücklings und umgekehrt (erleichtert im Spanngriff) durch Schulterdrehung zu Stand (II). Die Formen des Hangwechsels aus dem Hand- in den Unter- und Oberarmhang und umgekehrt wechsel- und gleichseitig vorlings, rücklings und quer hängend, sind eben so mannigfach als im Uebungsbetriebe leicht anzuordnen. Die gangbarsten derselben finden sich unter Nr. 8 und 9 als Uebergangsübungen zum Aufstemmen erwähnt. Andere, z. B. Hangwechsel aus dem Knie- in den Armhang (siehe Nr. 39) sind gehörigen Orts eingereiht, theils mit sonstigen Darstellungsformen so enge verbunden, daß ich glaube, es werde die hier gegebene gelegentliche Andeutung dieser Uebungsgruppe zum Verständnisse derselben genügen.

B. Aufstemmen.

Unter Aufstemmen, sonst auch nur Stemmen benannt, versteht man den durch langsames, ruck- oder schwunghaftes Armwippen bewirkten Uebergang aus dem Hang in den Stütz. Die Vorübung dazu bildet eben:

8. Das Armwippen selbst im Seit- und Quer-Handhang. Dasselbe, früher Ziehklimmen und Klimmziehen benannt, ist ein durch wechselndes Armbeugen und Schlaffen (Strecken) darzustellender Uebergang aus dem Armstreck- (oben Fig. 1) in den Arm-Beugehang (oben Fig. 9) und umgekehrt. Die gewöhnlichste Form desselben als Hang-Armwippen (Ziehklimmen) schlechtweg führt in mäßiger Bewegung bis zum Anmunden an die Reckstange, oder zum Ueberschauen

(Ankinnen) über dieselbe, im Seit- wie Querhang (in letzterem bis zum Anschultern) und in allen Griffarten. Seithangs mit Kammgriff und Querhangs mit Speichgriff gelingt dem Anfänger das Hang-Armwippen am besten (I). Die Grundform desselben, wie wir solche als Kraftprobe wählten (vergleiche Theil I, Abschnitt 10), erheischt jedoch Seithang, Ristgriff und Ueberschauen. In dieser Weise gelingt das Wippen selbst Anfängern bis zu 3mal; 3- bis 10mal entspricht der II., über 10mal der III. Turnstufe. Ein ruckhaftes Armwippen führt im Seithang weit über das Ueberschauen (Erhebung des Kopfes über das Reck) und bis zur Erhebung der Brust über das Reck hinaus. Anfängern stellt man als Ziel des Armwippens wohl auch das Anhängen, Stützen (Auflegen) und Knickstützen der Unterarme wechsel- und gleichzeitig auf. Als ziemlich seltenes Kraftstück gilt das Wippen einarmig, welches anfänglich mit Griff der freien Hand an Handgelenk, Unter- oder Oberarm des Hangarmes, dann frei mit Aufsprung und endlich frei aus dem ruhigen Hange geübt wird. — Im Seithang rücklings ist das Armwippen gleichfalls eine schwierige Uebungsform, die bis zur Berührung des Reckes mit dem Rücken führt (III); und ebenso im Seithang mit Ellengriff (Nr. 1) (III).

9. Das Aufstemmen, zunächst aus dem Hang vorlings in den Streckstütz vorlings, geschieht in der leichtesten Form nach schwunghaftem Armwippen durch Auflegen der Oberarme, wechsel- (Zwiegriff) oder gleicharmig (Ristgriff) auf das Reck, woraus dann durch Stemmstrecken der Arme Stütz vorlings erfolgt; dies Alles unter dem Namen Aufstemmen mit Armauflegen mit oder ohne Ruckbewegung der Beine (II).



Fig. 11.

10. Das Aufstemmen mit Aufkippen, etwas schwieriger als Nr. 9, geschieht in ähnlicher Weise; nur gehen hier die Arme ohne Berührung des Reckes unmittelbar aus dem Beugehang in den Fig. 11 dargestellten Knickstütz vorlings (Aufkippen), woraus dann der Streckstütz erfolgt. Auch Dieses wechsel- und gleicharmig, mit und ohne Ruck (II).



Fig. 12.

11. Das Aufstemmen in seiner Grundform, Fig. 12, wozu Nr. 8, 9 und 10 nur den Uebergang bildeten, erheischt einen unmittelbaren Uebergang aus dem Armstreckhang durch den Beugehang und Knickstütz ohne alle Zwischenpause zum Streckstütz vorlings (Fig. 5). Dieser Uebergang kann rasch mit einem Ruck (II) oder langsam mit stätig wirkendem Zug (III) (Ruck- und Zug-Aufstemmen) in allen Griffarten erfolgen, wo es dann als Zug-Aufstemmen mit Kammgriff, zumal

wenn es mit nur einem Arme geschieht (IV), als seltene Gipfelübung seinen Höhepunkt erreicht. Weniger beliebt als das Aufstemmen aus dem Hang vorlings ist das Aufstemmen aus dem Hang rücklings. Aus diesem erfolgt zunächst kräftiges Armwippen und Aufkippen wechsel- oder gleicharmig zum Knickstütz rücklings, Fig. 13, und aus diesem der Streckstütz rücklings, Alles mit Ruck (III), aber auch — wiewohl schwierig — mit Zug (IV). Eine leichtere, gleich gefällige Form dieses Aufstemmens ist die, wo — nachdem der eine Arm bis zum Knickstütz gelangt ist — der andere den Griff aufgibt und unter ½-Drehung des Turners zum Stütz vorlings umgreift, worauf dann, unter Veränderung des ursprünglichen Kamm- in Ristgriff des grifffesten Armes, der Turner zum Streckstütz vorlings vollends aufstemmt (III). Endlich stemmt man auch aus dem Querhang vor- und rücklings durch Knickstütz eines Armes mit einer Drehung auf (III).



Fig. 13.

12. Das Schwung-Aufstemmen, nicht mit dem Ruck-Aufstemmen zu verwechseln, erfolgt mit einem Rückschwunge der vorher bis nahe zum Sturzhang vorgeschwungenen Beine gewöhnlich im Arm-Beugehang und als schwierige Uebung auch im Armstreckhang. Letzterer ist die der Kippe (einer dem Schwung-Aufstemmen verwandten Uebung) eigenthümliche Ausgangshaltung, aus welcher zunächst während eines mäßigen Hangschwingens beim Vorschwung die Beine zum Anschlag mit Rist oder Schienbein an das Reck geführt und von da aus unter einem ruckweisen Armwippen zur Förderung des zunächst beabsichtigten Aufkippens zurück geschwungen werden. Die Kippe erfolgt erschwert auch ohne Vorschwung lediglich aus Vorspreizhalte der Beine zum spitzen Winkel und mit Stoß derselben schräg aufwärts und folgendem Aufkippen, beziehw. Aufstemmen, wechsel- oder gleicharmig. Fig. 14 zeigt das Schwung-Aufstemmen, Fig. 15 die Kippe.

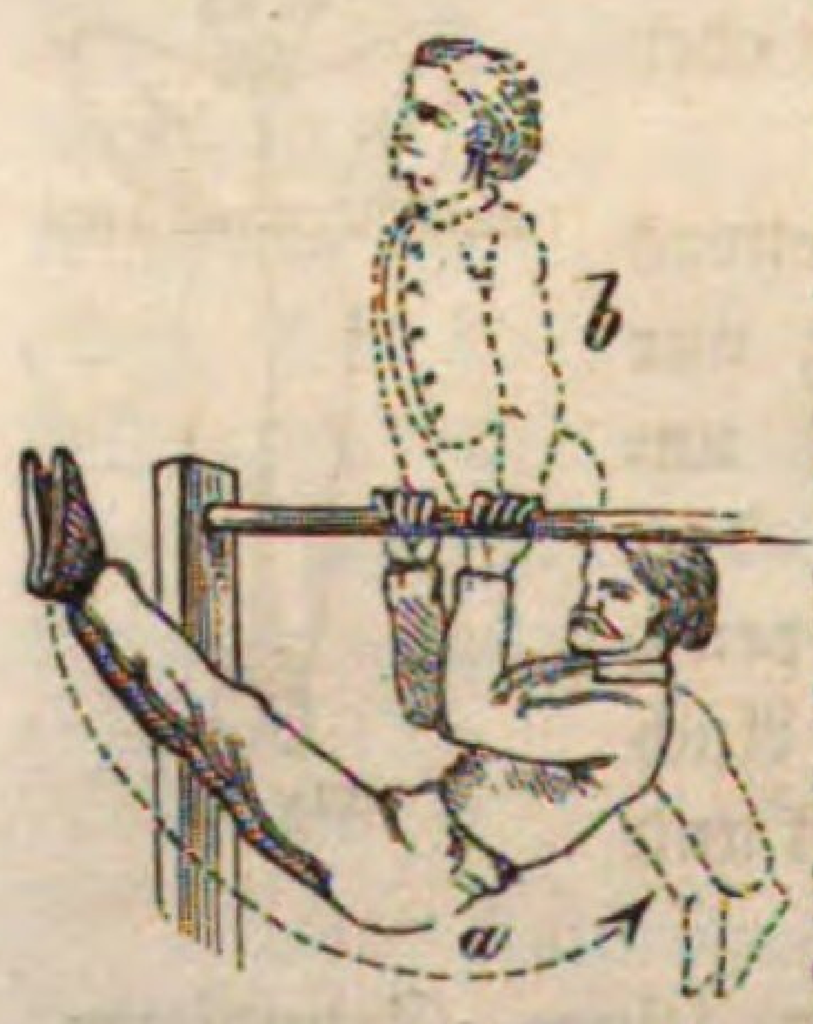


Fig. 14.



Fig. 15.

Beide erfolgen anfänglich nicht sofort in vollendeter Weise zum Hand-Streckstütz, sondern a. zum Unterarmhang, rechts, links und gleicharmig; b. zum Unterarmstütz desgl.; c. zum Knickstütz desgl. und d. zu einem Liegestütz vorlings (II), wobei der Leib auf dem Reck liegt. Fleißige Uebung führt bald weiter. Das Schwung-Aufstemmen wird mit Kamm- (II), dann Zwie- (II) und endlich mit Ristgriff (III)

geübt; gerade in umgekehrter Grifffolge die Kippe (II—III). Beide Arten des Aufstemmens haben wir bisher so betrachtet, daß sie ohne Drehung zum Stütz diesseits auf das Reck führten. Sie lassen sich jedoch auch mit halber Drehung zum Stütz jenseits auf das Reck ausführen, was hier nur kurz angedeutet werden soll, da fortgeschrittene Turner die hierzu dienlichen Griffe und Schwünge leicht selbst auffinden können.

13. Gleichviel, ob der Turner durch Schwung- oder Ruck-Aufstemmen oder Kippe in den Stütz gelangt ist, so bietet sich ihm von hier aus Gelegenheit zu mannigfachem Anschluß weiterer Uebungen, unter welchen als vorzugsweise geeignet nur die folgenden genannt werden mögen:

a. Aus Kammgriff fortgesetztes Schwung-Aufstemmen als freie Felge vorlings vorwärts mit Schwung-Aufstemmen, wobei das Reck überschwungen wird.

b. Aus Ristgriff fortgesetzte Kippe durch Fall aus dem Stütz in den Hang mit gleichzeitigem Vorschwunge der Beine und erneuertem Aufkippen, ohne Ueberschwingen des Reckes.

c. Felg-Umschwung vorlings rückwärts als Ueberschwung zum Niedersprung rückwärts oder mit nach jedem Umschwunge erneuertem Aufstemmen oder Kippen fortgesetzt.

d. Wende, Kehre und Flanke zum Uebersprung, Stütz, Sitz oder Armhang.

e. Hocke und Grätsche zum Uebersprung, Sitz oder Armhang rücklings, woran dann noch weitere Uebungen zu knüpfen.

f. Unterschwung.

g. Ueberschwung, als Riesen-Felge fortgesetzt.

Es ist selbstverständlich, daß die hier beispielsweise genannten Uebungen nur für ganz durchgeturnte Leute sind und selbst von diesen nur unter Bereithaltung dienlicher Hülfe über einem lockeren Boden betrieben werden dürfen.

C. Aufschwingen und Umschwingen.

Während bei der vorigen Uebungsgruppe der Turner ohne Ueberdrehen aus dem Hand-Hang in den Stütz auf das Reck gelangt, erfolgt bei der nunmehr zu betrachtenden Gruppe dieser Uebergang mit einem Ueberdrehen, wofür der Name

14. Felgaufschwung herkömmlich. Anfänger stellen sich zur Uebung dieses Aufschwunges aus dem Stande vor das schulterhohe Reck in Vorschrittstellung, nehmen Kammgriff und springen, gleichzeitig in den Beugehang übergehend, derart mit Vorbewegung der Beine ab, daß diese im Vorschwung mit rückwärts Ueberdrehen den Turner zu einer Art Liegestütz auf Leib und Händen auf das Reck führen. Dabei wird den Anfängern meistens eine vorübergehende Hockhalte der Beine

bei dem Auf- und Ueberschwingen zu gestatten sein. Später fallen dergleichen ungefällige Erleichterungen weg, und es gelangt der Turner mit Ristgriff und gestreckten Beinen, wie es unsere Fig. 16 zeigt, nicht allein zum Stütz vorlings, sondern über diesen hinaus ohne Berührung des Reckes zum Niedersprung auf der Aufsprungsstelle, wofür der Name



Fig. 16.

15. Ueberschwung gebräuchlich. Dieser Ueberschwung, welchen Fig. 17 zeigt, wird bei allmälig höherem Stande des Reckes zu einer Uebung der II., und zuletzt aus freiem Hange zu einer solchen der III. Stufe. Fortgesetzt entsteht aus ihm

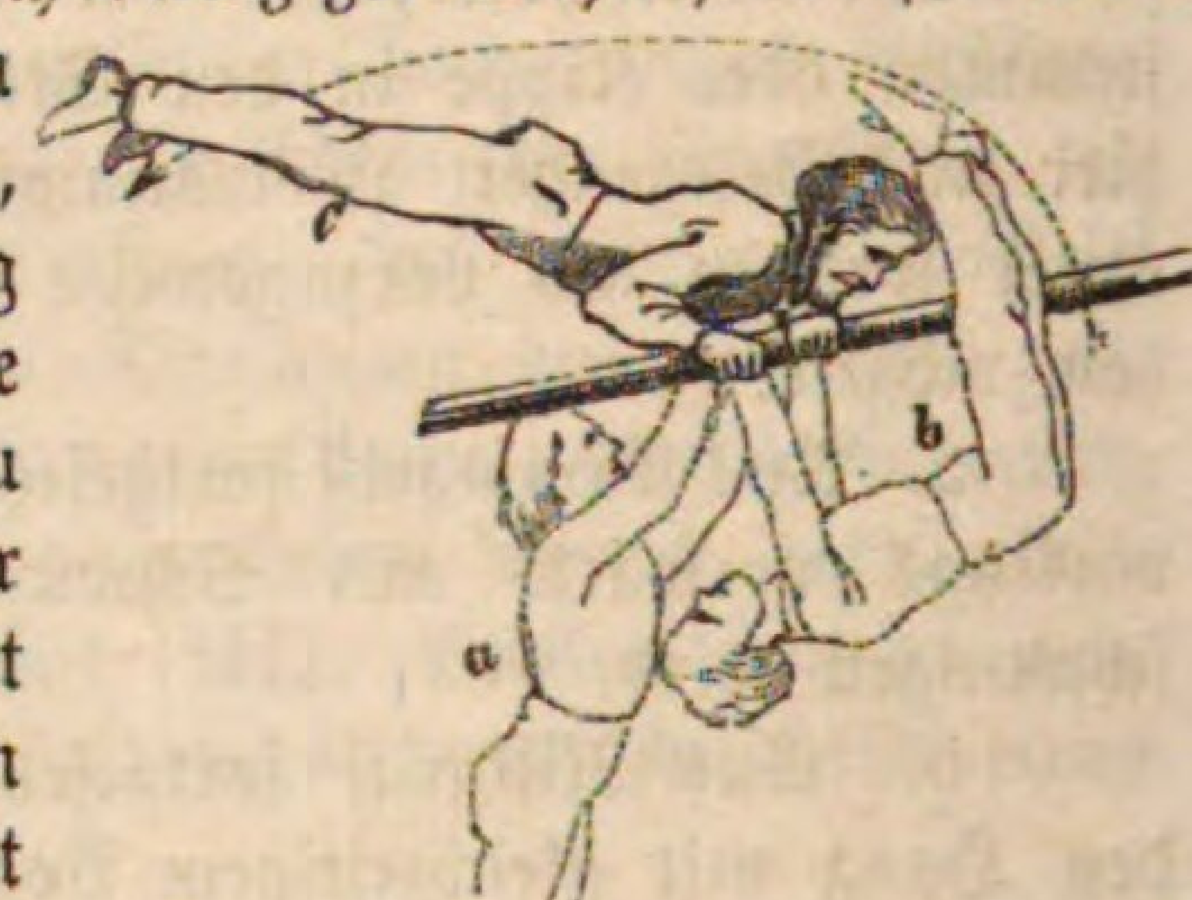


Fig. 17.

16. die freie Felge, mit vorherrschender Armbeugung, und die Riesen-Felge, mit vorherrschender Armstreckung. Beide Felgen erheischen sicheren Griff der Hände (besonders die letztere, zu deren Einübung — da eine Hülfe kaum anders möglich ist — Riemen zur Befestigung der Handgelenke an das Reck für den Nothfall zur Anwendung kommen können) und werden leichter aus dem Stütz, als aus dem Hang begonnen. Die Fig. 18 zeigt bei A den Ausgangspunkt für die freie und bei B denjenigen für die Riesenfelge, und wir werden nach dieser Veranschaulichung nun zur Betrachtung der mannigfachen Formen und Erschwerungen übergehen können, unter welchen die Nummern 14 bis 16 zur Ausführung kommen.

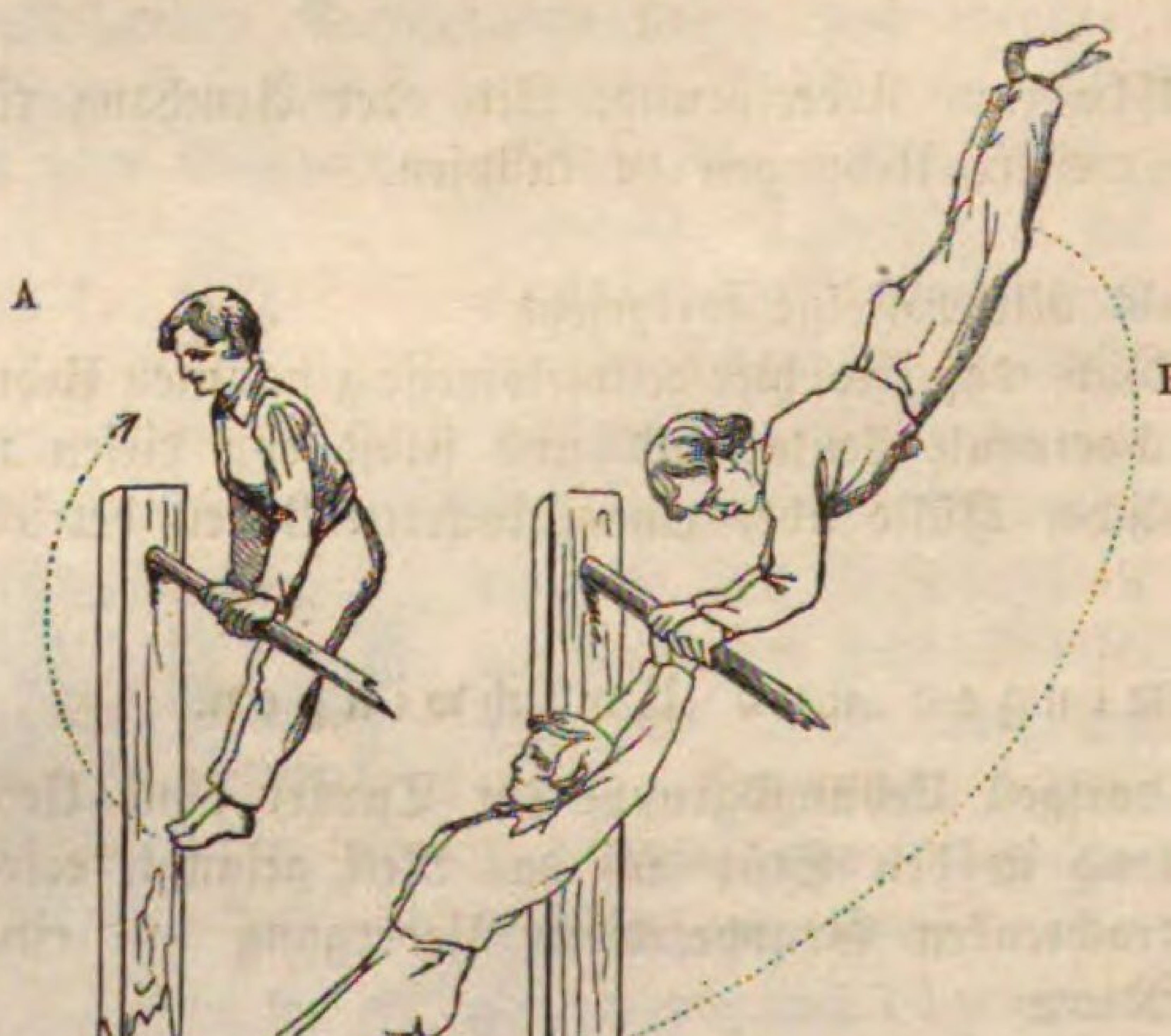


Fig. 18.

17. Der Felgaufschwung wird in weiterer Entwicklung nicht allein aus dem Hang (II), sondern auch mit Griff nur einer Hand

(III), wobei die freie Hand das Handgelenk faßt, geübt. Im Hang (ristgriffs) mäßiges Schwingen, beim Rückschwung Uebergang aus Streck- in Beugehang und mit Vorschwung Ueberdrehen rückwärts zum Stütz auf das Reck (II). Eine wesentliche Erschwerung ist es, wenn im Streckhang vorlings die Beine so hoch vorgespreizt werden, daß sie nahe das Reck berühren (Haltung wie in der Fig. 15 zu Nr. 12), worauf sich dann mit langsamem Armwippen der Turner vollends zum Stütz über das Reck zieht: Felgaufzug (III). Im Beginne des Felgaufschwunges und während desselben kann auch 1/2-Drehung stattfinden mit Zwiegriff der Hände, wodurch man in Sitz oder Stütz rücklings gelangt, eine Uebung, welche man Felgaufschwung mit Drehen in den Sitz nennen wird (II—III).

18. Der Ueberschwung, wie er oben bei 15 vorläufig beschrieben, ist eine vielfach zu verwendende Uebung. Zunächst aus dem Stande bei brust- oder schulterhohem Recke kann er mit einem Abschwingen verbunden werden, so daß, während der Leib sich über dem Reck befindet, der Turner durch Stütz-Armwippen und kräftigen Abstoß mit den Händen in weitem Bogen rückwärts zum Niedersprung gelangt; eine ansprechende Wettübung für Turner der II. und III. Stufe. Dann dient er, mit gestreckten Armen in vollem Schwung, wenigstens zum Liegen (mit Stütz) auf das Reck führend unter dem Namen Riesen-Felgaufschwung (III) als Vorübung zur Riesen-Felge. Endlich können aber einem gewöhnlichen geschickten Ueberschwung aus dem Hang in den Hang noch angehängt werden: Knieaufschwünge aller Art, der Durchschwung, das Schwung-Aufstemmen und Aufkippen und viele ähnliche Uebungen (III).

19. Die Felge. Die unter Nr. 17 beschriebenen beiden Felgen waren aus Felgauf- und Ueberschwung abgeleitet und bildeten gleichsam deren Fortsetzung. Es war aber schon angedeutet, daß dergleichen Felgen ihren Ausgang besser aus dem Stütz auf dem Reck nähmen. Und so wollen wir denn jetzt von diesem Gesichtspunkte aus die hierher gehörigen Uebungsfälle näher betrachten.

Aus dem Seitstütz vorlings erfolgt a. die Felge rückwärts, indem der Turner, die Beine vorspreizend, unter dem Reck durchschwingt und unter Beugehalte der Arme mit möglichstem Anschluß des Leibes an das Reck vermöge Ueberdrehens wieder zur Ausgangsstelle in den Stütz vorlings zurück gelangt (Felg-Umschwung), von wo aus er mit neuem Schwung der Beine den Umschwung fortsetzt (Felge) (II). Wird bei dieser Felge die Berührung des Reckes mit dem Leibe vermieden, so ist dies die schon erwähnte, Fig. 18 A in ihrer Ausgangsbewegung angedeutete, freie Felge rückwärts (III); werden dabei mit einem kräftigen Abhurten (vergl. Pferdspringen Nr. 4) die Beine zum Beginne des Schwunges hoch rückwärts, wohl bis zum Handstehen aufgeschwungen und wird so der Schwung rückwärts bei mehr oder weniger gestreckten

Armen begonnen und bis wieder zum Handstehen auf dem Reck durchgeführt, womit ein neuer Umschwung erfolgt, so ist dies die gleichfalls schon erwähnte, Fig. 18 B dargestellte Riesen-Felge rückwärts (III). Beide Felgen gehen in einander über, so daß fleißige Uebung der freien Felge zur Riesen-Felge führt. Letztere ist, seitdem die Reckstangen vermöge der Eisen-Construction greiflicher geworden (auch Colophonium den Griff befestigen hilft), zu einer sehr verbreiteten Uebung geworden und man ist schon gewöhnt, dieselbe durch Zuthaten zu verzieren, so durch flüchtiges Lüpfen der Hände (Hüpfen) im Augenblicke des Handstehens, und Händeklapp u. s. w. (IV). Auch aus der Wage auf einem oder beiden Armen wieder zur Wage oder in das Handstehen wird diese Riesen-Felge dargestellt. Daß für diese Uebungsformen der Ristgriff der geeignetste ist, leuchtet von selbst ein.

Aus Seitstütz vorlings erfolgt sodann b. die Felge vorwärts (II), indem der Turner mit Kamm- oder Ristgriff stützend mit fester Anlage des Oberschenkels und gestrecktem Körper vorwärts überdreht, wobei die Hände geschickt umgreifen, während die Arme zum ursprünglichen Stütz aufstemmen. Eine freie Felge in dieser Drehrichtung entsteht durch fortgesetztes Schwung-Aufstemmen (Nr. 13) mit Kammgriff, sowie ferner mit demselben Griff durch Uebergang aus dem Seitstütz zum Handstehen auf gebognen Armen und von da aus durch fortgesetztes Ueberdrehen vorwärts eine Riesen-Felge vorwärts (IV), deren Ausgangsbewegung Fig. 19 zeigt und mit der die Riesenfelge rückwärts durch Veränderung des Kamm- in Ristgriff in Wechsel gesetzt werden kann.



Fig. 19.

Aus Seitstütz rücklings erfolgt c. die Felge rücklings vorwärts, eine bekannte und beliebte Uebung (II), zu deren Ausführung, wie es die Abbildung zeigt, der Turner aus Streckstütz in Knickstütz unter gleichzeitigem Vorschwingen der Beine herabfällt und rückschwingend mit denselben in gutem Anschluß des Kreuzes an das Reck vorwärts überdreht. So wie eben beschrieben und Fig. 20 abgebildet, geschieht diese Uebung mit Schwung. Sie gestattet aber auch eine schwunglose Ausführung als Felge rücklings vorlings mit Kraft durch die Wage rücklings im Knickstütz (III), wobei auch Ristgriff genommen und die Berührung des Reckes vermieden werden kann. Eine Riesen-Felge rücklings vorwärts (III) ist streng genommen nicht darstellbar. Wohl aber gelangt der Turner, indem er sich schwunghaft aus dem Stütz rücklings in den Hang rücklings herab-

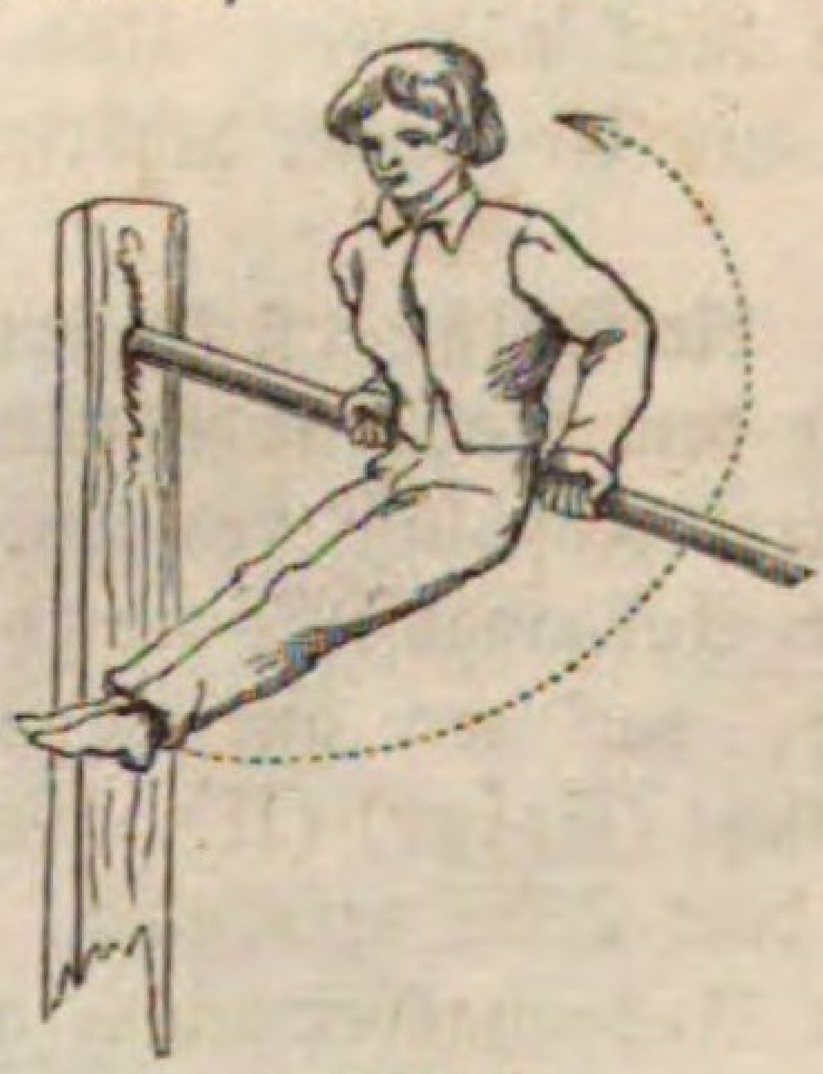


Fig. 20.

wirft und hieraus sofort den Kreuzaufschwung (siehe diesen Nr. 22) macht, vermöge einer ganzen Ueberdrehung vorwärts wieder in den Stütz rücklings zurück, von dem er ausgegangen ist.

Aus Seitstütz rücklings erfolgt sodann endlich d. die Felge rücklings rückwärts. Anfang dazu wie bei der Felge rücklings vorwärts, nur daß der mit dem Fall in den Knickstütz gewonnene Schwung im Rückschwung dazu benützt wird, sich unter starker Biegung des Kreuzes und Fersenheben, rückwärts über das Reck drehend und mit Umgreifen der Hände bis wieder in den Stütz rücklings zu schwingen (III). Geschieht auch in langsamer Bewegung als Felge rücklings rückwärts mit Kraft durch die Wage rücklings (IV).

20. Den Felgaufschwüngen entsprechende Abschwünge aus dem Stütz vorlings und rücklings sind als Felgabschwünge vorwärts (Kammgriff) und rückwärts (Ristgriff) (I) bekannt und müssen in guter Streckhaltung geschehen. Der Felgabschwung vorwärts geht bei Anfängern durch ängstliche Annahme einer Hockhaltung in das leichtere, als Uebergang zu empfehlende Ueberschlagen (Bauchabschwung) vorwärts über; während dem Felgabschwung rückwärts ein ähnlicher Abschwung in Hocksitz, der Sitzabschwung, vorangeht. Auch aus Quersitz auf einer Seite des Recks wird mit Zwiegriff, wenn auch in etwas unschicklicher Weise, abgeschwungen (II). Zum Beschlusse der verschiedenen Riesenfelgen pflegt man durch Loslassen oder Abstoßen der Hände im geeigneten Augenblick auch Riesen-Felgabschwünge zu machen (III).

D. Aufziehen und Kreuzbiegen.

Wenn im Seit-Handhang oder auch aus dem Stande vorlings mit Fassen des Reckes der Turner 1/2-rückwärts überdreht und dadurch in den Seitsturzhang rücklings oder in den Seit-Knie-Liegehang übergeht, so kann aus diesen beiden Lagen durch kräftiges Armwippen und gutes Kreuzbeugen, ein Aufzug über und bis zum Sitz u. s. w. auf das Reck stattfinden. Ich habe diese Uebungs-Formen, als mit den Felgaufschwüngen nahe verwandt, diesen angereiht und unterscheide dabei folgende Fälle:


Fig. 21.

21. Kreuzaufzug nach obiger Erklärung als Grundübung der Gruppe, dazu Fig. 21 (II). Erschwerung entsteht, wenn die Hände statt Rist-, Zwie- oder Kammgriff nehmen (III).

22. Kreuzaufschwung. Ist dieselbe Uebung durch ruckhaftes Armwippen und rasches Ueberziehen mit Schwung ausgeführt (II), und mit ähnlicher Erschwerung mit Kammgriff (III).

23. Wird der Kreuzaufschwung mit gehöriger Kraft gemacht, so kann der Turner, ohne das Reck zu berühren, auf dessen Jenseite zum Niedersprung gelangen, eine schöne, doch nicht leichte Uebung unter dem

Namen Kreuz-Ueberschwung, dem Felg-Ueberschwung entsprechend (III). Recht anziehend und eigenthümlich gestalten sich auch die Kreuzauf- und Ueberschwünge aus dem Stande rücklings zum Reck (auch aus dem Hang); man nimmt Kammgriff, springt, in den Hang übergehend und gleichzeitig vorwärts überdrehend, kräftig auf und gelangt so durch entsprechendes Armwippen zunächst in die Rückenlage quer auf das Reck, dann in den Knickstütz, Armhang und schließlich ohne Berührung des Reckes mit dem Rücken zum Niedersprung (II—III).

24. Kreuzauf- und Ueberschwung werden auch so dargestellt, daß der Turner aus dem Seit-Handhang mit Schwingen bei dem Vorschwung zwischen den Armen durchhockend rasch überdreht und im Rückschwung mit Kreuzbiegen und Beinstrecken auf oder über das Reck gelangt. Geschieht auch grätschend, also Kreuzauf- und Ueberschwung aus dem SeitHandhang mit Schwingen und Durchhocken, oder Grätschen (III).

25. Bei den obigen Uebungen (abgesehen vom Grätschen) hatten die Beine innerhalb der Hände durch ihren Weg genommen. Die Kniee können jedoch ebensowohl auch seitlings, das heißt außerhalb der Hände eingehängt, und es kann aus dieser Ausgangslage in den verschiedenen Griffarten Kreuz-, Auf- und Ueberschwung seitlings dargestellt werden (III), Fig. 22. Der Aufschwung gelingt hierbei besser, wenn das äußere Bein statt mit dem Knie mit dem Riste eingehängt und mit dem frei gestreckten inneren Beine der Schwung gegeben wird. Auch mit Einhängen eines Unterarmes von der Jenseite aus gelingen — während der andere Arm griffrei ist — Kreuzaufzüge und Schwünge einarmig (III).

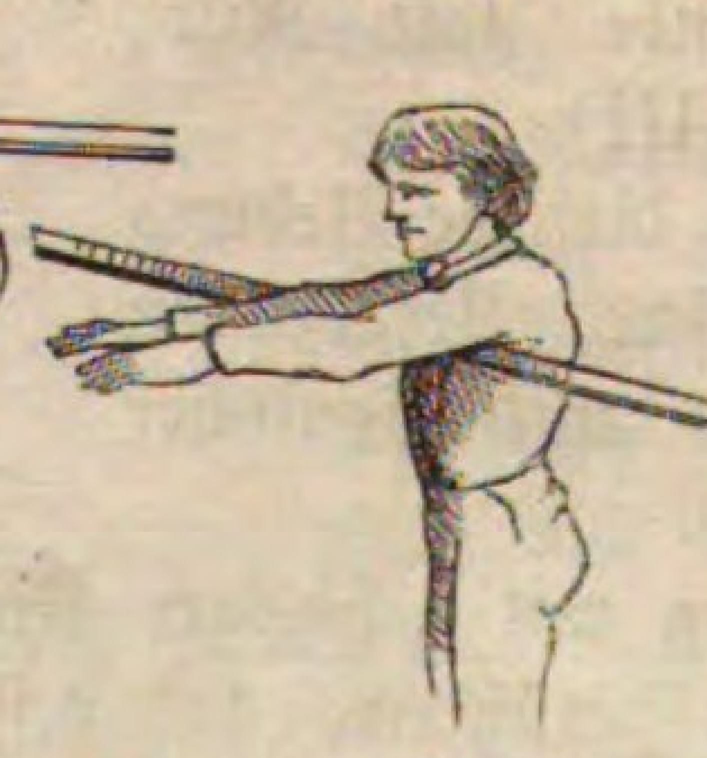

Fig 22.

II. Uebungen mit Armhang (auch Stütz).

Je nachdem der Arm mit dem Ellenbogen- oder Schultergelenk das Reck erfaßt, unterscheidet man Unterarm- und Oberarmhang. Armstütz findet nur vorübergehend bei Armhang-Umschwüngen statt, wofür die Turnkunst den Namen „Speichen" hat.

26. Mit Unter-Armhang vorlings (Fig. 23) und rücklings, im Seithang und vorlings auch im Querhang, beidarmig (I) und einarmig, und mit Ober-Armhang (Fig. 24) in derselben Weise, beginnt die Einübung dieser Uebungsgruppe. Sodann schreitet der Vorturner zum


Fig. 23.


Fig. 24.

Hangeln und Hangzucken und Schwingen in allen diesen Armhangarten (auch an einem Arme), und endlich zum Wechsel der verschiedenen Hangarten, Ober-, Unterarm- auch Handhang fort, der am besten während des Rückschwunges geschieht. Aus allem diesem ergeben sich, wenn auch sehr einfache und unscheinbare (auch schmerzhafte), doch mitunter ziemlich schwierige Uebungsfälle, die durch den Hinzutritt des Drehens als Walzhangeln im Unter- und Oberarm vermehrt werden können (I—III).

27. Die Gipfelübung dieser Uebungsgruppe ist die Speiche und ihre in der Darstellung leichteste Form die Speiche rücklings vorwärts (I). Der Turner hat hierbei Unterarmhang rücklings und schwingt mit Rückschwung der Beine zum Ueberdrehen vorwärts. Schwieriger ist die Speiche rücklings rückwärts, Fig. 25, wobei der Turner mit Vorschwung der Beine zum Ueberdrehen rückwärts schwingt (II). Beide Speichen werden auch statt im gewöhnlichen Armhang mit Abänderungen und Erschwerungen desselben gemacht; ein oder beide Arme gestreckt, wobei die Hände mit anfassen, Fig. 26, ein Arm im Hang, der andere im Knickstütz u. s. w. Die durch den Umschwung entstehende Reibung ist weniger schmerzhaft und der Umschwung selbst sicherer, wenn die Arme das Reck fest umschließen. Aus solchem festen Armhang kann man sich zu einem schlaffen Armhang niedersenken; ein Wechsel beider entsteht durch Armwippen im Armhang rücklings, eine zur Befestigung des Hanges sehr nützliche Vorübung (I).

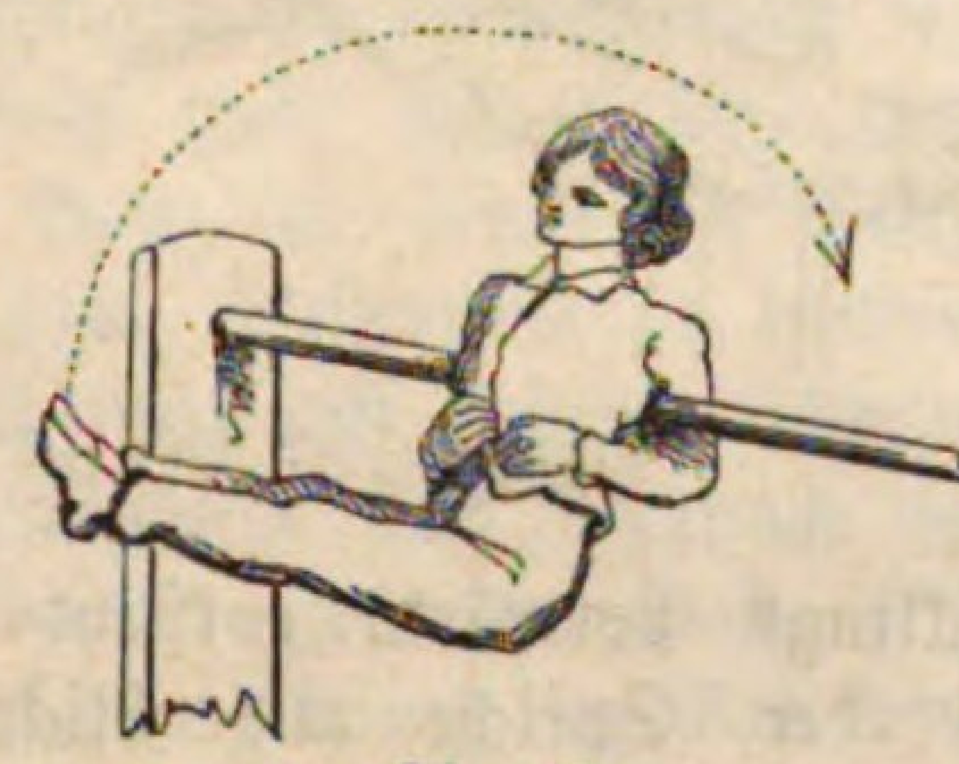


Fig. 25.



Fig. 26.

28. Bei der Speiche vorlings rückwärts (der „Speiche" in engerem Sinne nach bisherigem Sprachgebrauche) geht der Turner in den Armhang vorlings, beziehungsweise er legt die Unterarme auf das Reck auf und nimmt zugleich zu größerer Sicherheit Griff mit den Händen, Fig. 27. Aus diesem die Brust beengenden Hang erfolgt sodann durch Vorschwung der Beine und Ueberdrehen rückwärts der Umschwung (II). Erschwerende Griffe können auch, ähnlich wie bei Nr. 27, angeordnet werden (III).



Fig. 27.

29. Die Speiche vorlings vorwärts wird so ausgeführt, daß aus dem Bauchliegen die Arme untergriffs das Reck umfassen, der Turner

sich bis zum Armstand überhebt und nun von hier aus den Umschwung vorwärts beginnt (III). Erschwerende Griffe beschränkt (III).

30. Eine Speiche seitwärts ergibt sich, wenn ein Arm und eine Hand hängt (III).



Fig. 28.

31. Wenn aus dem Bauchliegen die Arme nicht unter dem Reck durch, wie bei Nr. 29, zum Hang greifen, sondern auf dem Reck stützend, während eines aus dieser Lage vor- oder rückwärts erfolgenden Umschwunges die Oberschenkel ergreifen (Fig. 28), so entsteht eine Bauchfelge, sonst Bauchwelle, die ich mir erlaube, hierher einzureihen.

32. Ein schöner Uebergang aus der Speiche rücklings vorwärts in die Felge rücklings vorwärts entsteht dadurch, wenn, während sich der Körper bei der Speiche augenblicks im Stütz über dem Reck befindet, die Arme ihre Fassung aufgeben und dafür mit den Händen Stütz genommen wird. Der Schwung der Speiche wird durch diesen Hang-, beziehungsweise Stützart-Wechsel nicht unterbrochen, und es versteht sich, daß nun auf dieselbe Weise aus Felg- wieder in Speich-Umschwung übergegangen werden kann (III).

III. Kniehang-Uebungen.

Wir betrachten in dieser Gruppe die reinen Kniehänge, denen in der angewandten Turnkunst einige Knie-Liegehang-Uebungen als Einleitung voraus gehen müssen. Doch finden sich auch unter den Neulingen selten Solche, denen die zum Kniehang nothwendige Beugekraft der betreffenden Ober- und Unterschenkel-Muskeln gebricht; weit öfter ist es der Fall, daß Anfänger die ungewohnte Lage dieses Sturzhanges ängstlich scheuen, oder sich dadurch einen ungewöhnlichen Blutandrang nach dem Kopfe zuziehen. Letzterer Umstand namentlich erfordert die besondere Rücksicht der Vorturner, die es außerdem an den leicht zu bemessenden Hülfen nicht fehlen lassen dürfen.



Fig. 29.

33. Seit-Kniehang und Quer-Kniehang schon für sich klar. Der erstere wird sowohl frei (I), als auch mit Griff der Hände an die Fußspitzen (II) dargestellt (Fig. 29); der zweite (I) so, daß im Querhang z. B. des linken Knies das rechte Knie an dem linken Schienbein eingehängt und dabei durch Anstemmen des Ristes wider die untere Seite des Reckes befestigt wird.

34. In dem Seit-Kniehang wird sodann gehangelt (II), wobei jedoch zum Behufe der Fortbewegung

mehr gerutscht wird. Eine völlige Lösung des Hanges des je schreitenden Beines führt zu Kniehang an einem Beine, und stellt, wie gewöhnlich, an Ort geübt, gewissermaßen einen Kniehangswechsel dar (II).

35. Im Kniehang wird ferner geschwungen, und führt die Anfügung dieser weiteren Thätigkeit je nach der Art des Hanges (Seit, Quer, an beiden oder einem Knie) und der Stärke des Schwunges aus der II. zur III. Turnstufe und zu den schwierigeren Darstellungen dieser Gruppe über, die wir nun betrachten.

36. Der Kniehangsaufschwung geschieht vorwärts so, daß sich der Turner bei dem Vorschwunge im richtigen Augenblicke rasch vorbeugt, mit den Händen ristgriffs das Reck faßt und, wo nöthig, durch stemmende Nachhülfe zum Seitsitz gelangt. Ganz zu demselben Seitsitz führt der Kniehangsaufschwung rückwärts. Besonders zu letzterem ist ein starker Schwung nöthig, weßhalb mit möglichst hohem Schwung vorwärts begonnen werden muß (III). Verständlich sind hiernach jene Kniehangsaufschwünge an einem Knie, wobei übrigens der Hang nicht frei ist, sondern durch Ueberlegen des hangfreien Beines befestigt wird.

37. Kniehangsabschwung, Fig. 30, sonst auch Stehschwung genannt, erfolgt zunächst im Seithang beider Kniee (II) in dem Augenblicke, wo der Leib im Rückschwung zu mindestens wagerechter Lage gelangt ist, zum Stande. Hier, sowie überhaupt bei allem Kniehang-Schwingen, sind es vorzüglich die Arme, welche den Schwung geben und bei unzeitigem Verlieren des Hanges durch Stemmen auf den Boden die Wucht des Sturzes brechen. Eine Uebung der III. Stufe ist der Kniehangsabschwung an einem Knie, sowie derjenige aus dem Sitz. Zur Einübung des Letzteren wird zuvor der Kniefall in der Weise geübt, daß der Turner sich im Seitsitz mit vorgestreckten Armen hockend möglichst vorneigt und so, dicht an dem Reck her, unter plötzlicher den Schwung brechender Streckung, rückwärts zum Kniehang herabfällt.

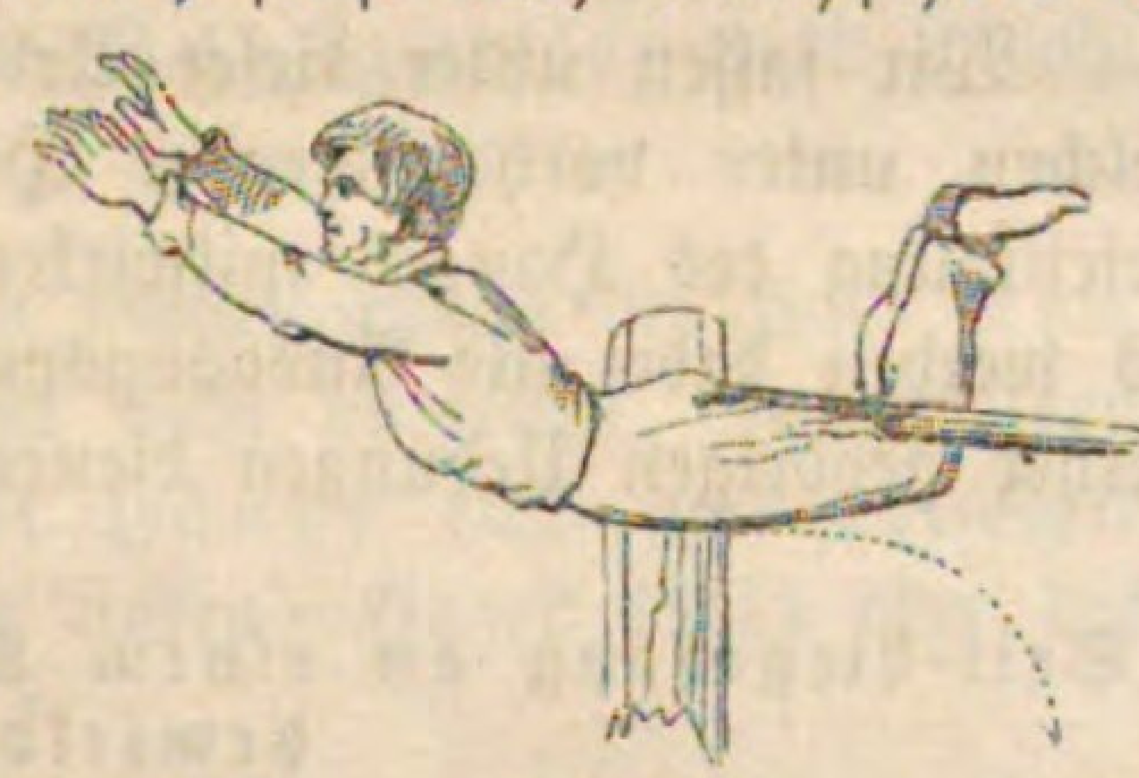


Fig. 30.

38. Der Kniehangsabsprung führt aus dem Seit-Kniehang ohne allen merklichen Schwung, doch unter Anwendung eines geschickten Ruckes, am besten von einem hoch gestellten Reck aus, zum Stande unter dem Reck (IV).

39. Der Kniehangsumschwung, die Kniewelle, ist die Gipfelübung dieser, nur für gewandte Turner passenden Uebung. Aus dem Seit-Hocksitz, wie ihn Fig. 31 zeigt, er-

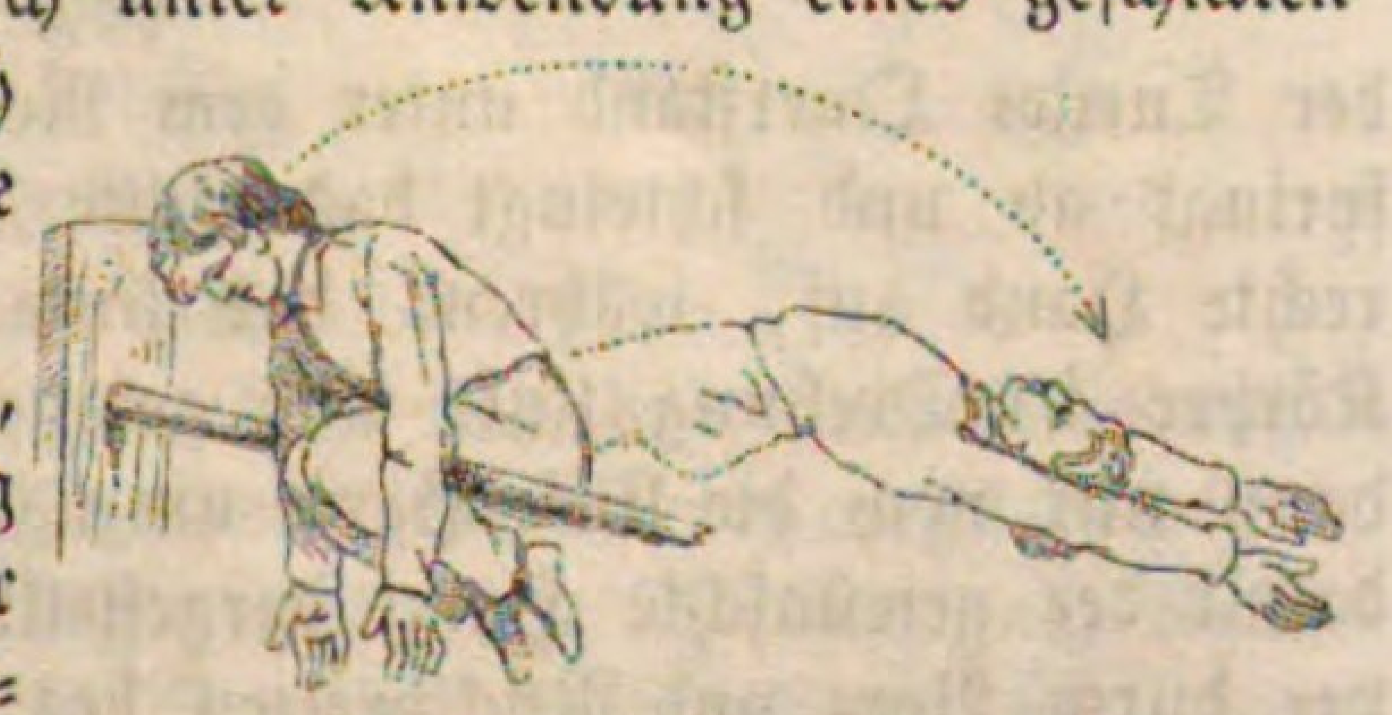


Fig. 31.

folgt unter Streckung des ganzen Leibes, jedoch mit Beibehaltung möglichst scharfer Winkelung der Kniegelenke der Rückschwung bis wieder zum Sitz, worauf in derselben Weise fortgefahren werden kann. Geschieht auch an einem Knie hängend, mit Ueberlegen des anderen und zwar in dieser Form sowohl rück- als vorwärts, Fig. 32, während bei dem Hange an beiden Knieen der Umschwung vorwärts wegfällt. Anstatt sich mit Kniehangsumschwung in den Sitz zu schwingen, kann dies auch in den Armhang rücklings geschehen als ein Hangwechsel aus Knie- in Unterarmhang (III), sowie man sich auch im letzten Viertel des Umschwunges zum Stütz vorlings drehen kann (III).

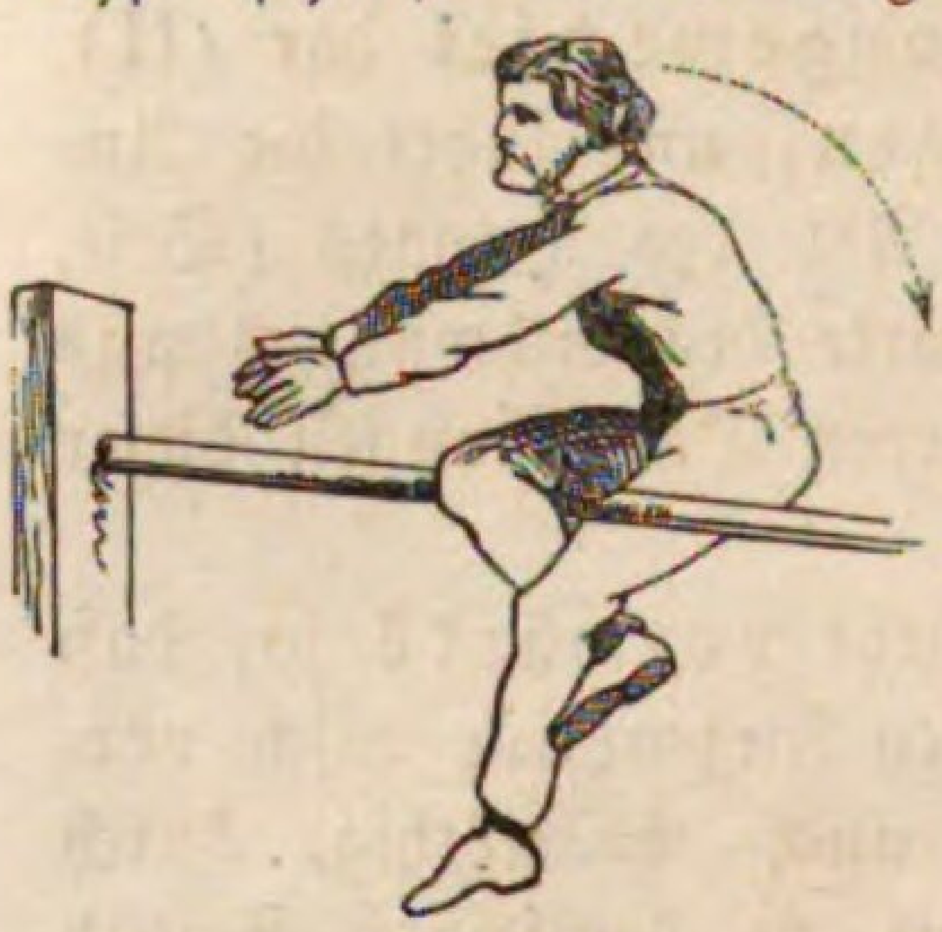


Fig. 32.

IV. Knie-Liegehang-Uebungen.

Wir fassen unter dieser Ueberschrift alle Uebungen zusammen, bei welchen unter vorherrschender Hangthätigkeit der Kniee die Hände zur Befestigung des Hanges mitwirken. Die verschiedenen Arten dieses Hanges werden dabei als Ausgangspunkte für die Gruppirung der zahlreichen hierher gehörigen Uebungen dienen. Demnach zuerst:

Seit-Liegehang an einem Knie, die Hände innerhalb neben demselben. (Fig. 33.)

40. Dieser Seitliegehang wird zuvörderst als Uebung an sich an Ort und von Ort als Hangeln den Anfängern (I) geboten und dabei bemerklich gemacht, daß das linke Bein (hier, sowie in der Folge, immer Kniehang rechts angenommen) wohl gestreckt seitwärts gehoben werden müsse, um dadurch einen reinen Seitliegehang zu behaupten. In diesen Hang am schulterhoch gestellten Reck zu gelangen, nimmt der Turner Querstand unter dem Reck und Speichgriff, rechte Hand vor, springt ab und schwingt das rechte Bein zum Kniehang dicht neben die rechte Hand auf, während das linke links spreizt. Dadurch erhält der Körper ¼-Drehung links und gelangt aus Querstand in Seithang, wo dann nur noch die linke Hand umzugreifen und Ristgriff zu nehmen hat, damit der gewünschte Hang dargestellt sei. — In diesem wird der Körper durch Vor- und Rückspreizen des linken Beines (des Schwungbeines) in Schwung (I) versetzt, welcher — wenn geschickt und kräftig genug —



Fig. 33.

als Aufschwung zum Seitsitz auf dem rechten Schenkel auf das Reck führt. Ein- für allemal ist hier zu bemerken, daß alle Auf- und Umschwünge um so besser gelingen, je mehr das Schwungbein gestreckt und der Schwerpunkt des Körpers von dem Centrum (Axe) des Schwungkreises, — hier das Reck, — entfernt wird.

41. Dieser Aufschwung ist in der beschriebenen Form für Anfänger nicht gerade ohne Schwierigkeit. Daher gestattet man, statt des Griffes mit der linken Hand, den linken Oberarm auf das Reck zu legen und so unter einem tüchtigen Rückschwung des linken Beines und mit Streckung des Körpers nach der linken Seite des Reckes hin zuerst in einen Liegestütz und aus diesem in den Seitsitz auf einem Schenkel zu gelangen, Fig. 34. Waßmannsdorff nennt diesen Aufschwung in Betracht seiner schrägen Richtung den Aufschwung zur „Schrägwelle (I). Er, sowie die in fortgesetztem Umschwung daraus zu entwickelnde Welle, die Schrägwelle, wird sowohl vor als rückwärts geübt (I).



Fig. 34.

42. Wird in dem oben beschriebenen Seitliegehang der linke Arm zur Förderung des Auf- und Umschwunges nicht aufgelegt, so erfolgen beide in den verschiedenen Griffarten der Hände rück- und vorwärts (I—II), sowie mit Griff nur einer (der linken) Hand (III) oder des Ellenbogengelenkes (III).

43. Große Mannigfaltigkeit kann den obigen Aufschwüngen dadurch gegeben werden, daß man geeignete Bein- und Drehbewegungen zuordnet. Beispielsweise seien angeführt: a. Aufschwung mit links Spreizen des Schwungbeines über das Reck zum Sitz (II), Fig. 35, wobei a b den aufschwingenden und c den nach links Spreizen zum Sitz gelangten Turner bezeichnet. b. Desgleichen mit Durchhocken zwischen den Händen. c. Aufschwung mit kreuzend rechts Spreizen des Schwungbeines über das Reck zum Sitz oder Ueberschwung. d. Schwingen mit Kniehangswechsel, wobei während des Vorschwungs das rechte Knie den Hang verläßt und das linke Knie faßt u. s. f. (II). e. Aufschwung mit Drehen zum Kniehangswechsel; linke Hand im Kammgriff, ½-Drehung rechts beim Rückschwung, Kniehang und Aufschwung links auf der Jenseite, während der Griff gewechselt wird (II).



Fig. 35.

Seit-Liegehang an einem Knie, die Hände außerhalb neben demselben. (Fig. 36.)

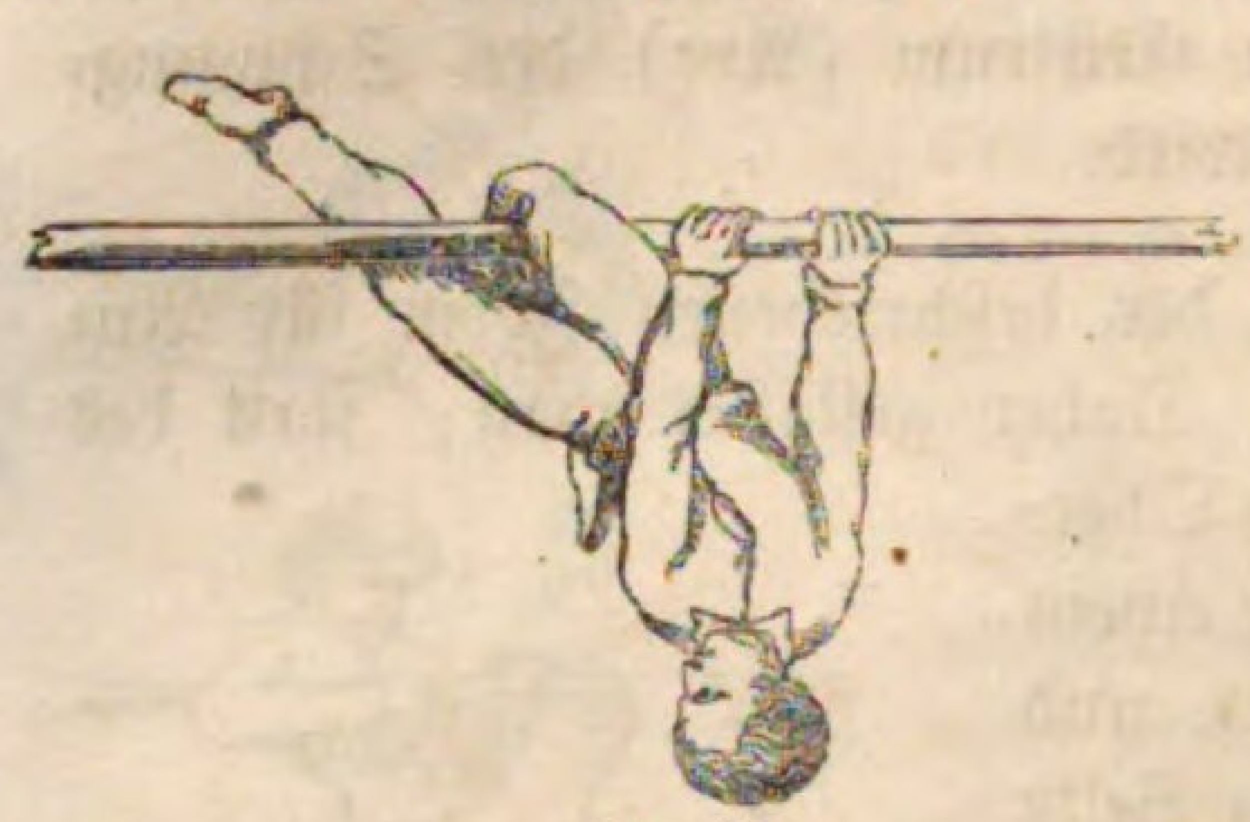


Fig 36.

44. Dieser Hang gehört als solcher und sofern darin nur mäßig geschwungen wird (hier aber nicht mit spreizendem, sondern mehr kreuzendem Schwungbeine) in die I. Stufe. Aufschwung und Welle vor- (Zwiegriff) und rückwärts (Ristgriff) (II) erfolgen ähnlich wie in der vorigen Gruppe; und ebenso wird es geübten Turnern nicht schwer werden, weitere Ausschmückungen und Erschwerungen dazu zu erfinden. Im Ganzen ist der Uebungskreis dieses weniger zur Hand stehenden Hanges verhältnißmäßig beschränkt.

Seit-Liegehang an einem Knie, die Hände zu beiden Seiten desselben (Knie zwischen den Händen). (Fig. 37.)



Fig. 37.

45. Dieser Hang erscheint als der zu allen Auf- und Umschwüngen geschickteste und wird deshalb vorzugsweise benützt. Zu seiner Einübung für Anfänger steht das Reck schulterhoch, und es findet alsdann der Nr. 40 beschriebene Gang zu seiner Darstellung statt oder, was kürzer und schöner, man nimmt sofort Ristgriff mit beiden Händen und hockt $^1/_4$ rückwärts überdrehend, mit dem rechten Beine zum Kniehang zwischen den Händen unter dem Reck durch. Hierauf versucht sich der Anfänger zuerst im Hangeln in diesem Liegehang. Durch die nun folgende Uebung allmälig gesteigerten Schwingens, wobei während des Rückschwunges sich die Hände lüpfen (Klapp derselben dabei) werden können, erhält sodann der Turner bald die nöthige Sicherheit zum

46. Wellaufschwung und zur Welle vor- und rückwärts. Der Vorturner wird bald bemerken, daß dem Anfänger hier, sowie überhaupt, Umschwünge und Wellen aus dem Sitz besser als aus dem Hang gelingen. Er hat dies gehörig zu beachten, zugleich aber darauf zu sehen, daß von Neulingen die Wellen vorwärts stets nur mit Kamm- und rückwärts nur mit Ristgriff gemacht werden. Nur geübteren Turnern darf eine Erschwerung der Griffe gestattet werden.

47. Auch diese Hangart gestattet im Auf- und Umschwingen Abänderungen und Erschwerungen. Zunächst sei erwähnt, daß hier, sowie bei dem Aufschwingen überhaupt, die Forderung gestellt werden kann, daß am hochgestellten Reck solches mit nur einmaligem Schwunge des Schwungbeines erfolge, wodurch die Darstellung an

Wohlgefälligkeit sehr gewinnt (II). Sodann kann beim Vorschwung (Kopf voran) das Schwungbein theils über das Reck spreizen oder zwischen den Armen zum Sitz durchhocken. Auch kann nach geschehenem Aufschwung aus dem Sitz auf rechtem Schenkel zum Sitze auf linkem Schenkel unter Wechsel des Griffes der Hände gedreht und nun sofort ein neuer Umschwung begonnen werden u. s. f. (II—III). Diese Andeutungen mögen als Beispiele zu weiterer Anregung genügen.

Seit-Liegehang an einem Knie mit Fassen der Kniescheibe.

48. Insofern dieser Hang unmittelbar am Reck nur vermöge des Kniegelenkes stattfindet, weshalb auch die daraus erfolgenden Wellen u. s. w. „Kniewellen" in engerem Sinne benannt werden, könnte man ihn wohl auch zu der Gruppe der reinen Kniehang-Uebungen zählen. Da jedoch stets die Hände durch Griff auf die Kniescheibe, wie es die Fig. 38 bei Nr. 49 zeigt, den Hang mit vermitteln und befestigen helfen, so reihen wir diese Uebungsform den Knie-Liegehängen an, mit welchen sie ohnehin nahe verwandt ist. Der Kniehang, wie er soeben beschrieben, und das Schwingen dabei ist weniger gefährlich als schmerzhaft, besonders wenn mit den umgreifenden Armen kein fester Schluß genommen wird (II).

49. Kniewelle und Kniewell-Aufschwung vor- und rückwärts, Fig. 38, bedürfen keiner besonderen Erklärung, da sie nur eine Forsetzung der obigen Schwungbewegung sind (II). Dagegen mag noch eine Kniewelle bei gemischtem Griff der Hände erwähnt werden, wobei die eine Hand den Griff auf der Kniescheibe beibehält, die andere aber das Reck faßt (II).


Fig. 38.

Seit-Liegehang an beiden Knieen mit Fassen der Kniescheiben.

50. Diese Gruppe folgt aus der vorigen einfach dadurch, daß nun beide Kniee hängen und (wenigstens in der Regel) beide Kniescheiben gefaßt werden. Man nennt den hieraus entstehenden Hang den Hang zur Burzelwelle (I) und die aus ihm durch Schwung des Kopfes erfolgenden Wellen, die gar nicht leicht sind (II—III) und am besten aus dem Sitz und zwar vorwärts gelingen: Burzelwellen (Fig. 39). Noch ungefügiger sind die Burzelwell-Aufschwünge. Auch übt man die Burzelwelle mit Fassen nur einen Kniees (III).


Fig. 39.

Seit-Liegehang an beiden Knieen, die Hände am Reck.

51. Hierbei erfolgt der Griff der Hände in verschiedener Weise als Griff außen (je eine Hand rechts, eine links, die Kniee zwischen den Händen, oder beide Hände auf gleicher Seite, die Kniee neben den Händen), wobei die Beine geschlossen sind; oder als Griff innen, wobei die Beine getrennt sind. Diesem entsprechend ergeben sich folgende Hangarten und Bezeichnungen derselben: a. der Seitliegehang, Kniee zwischen den Händen, Fig. 40, b. der Seitliegehang, Hände zwischen den Knieen, c. der Seitliegehang, beide Hände auf gleicher Seite, d. der Seitliegehang, eine Hand außen, eine innen. Alle diese Hangarten werden, durch einfachen Wechselgriff der Hände, nacheinander schon dem Anfänger zur Uebung vorgeführt; auch kann dies theilweise durch Ortsveränderung der Beine als eigentlicher Knie-Liegehangwechsel geschehen, z. B. mit Schlußgriff der Hände zwischen den Knieen aus Seitliegehang in Seitliegehang links zur Seite der Hände, dann rechts zur Seite der Hände und schließlich wieder in den anfänglichen Seitliegehang zurück, woraus dann mit Griff der Hände je rechts und links außen der Seit-Liegehang, Knie zwischen den Händen, und aus diesem durch rückwärts Ueberdrehen der Stand erfolgt. Auch kann mit grifffesten Händen durch Rumpfdrehen mit dem Hang der Kniee auch diesseits der Stange zum Hange jenseits derselben gewechselt werden (II).



Fig. 40.

52. Ein Schwung aus diesen Hangarten führt zu gewöhnlichem Seitsitz auf beiden Schenkeln auf das Reck, daher Sitzaufschwung (III), und hieraus weiter folgend, Fig. 41, Sitzwelle (II); beide rück- wie vorwärts zu üben: ersterer ziemlich schwierig, letztere leichter aus dem Sitz.

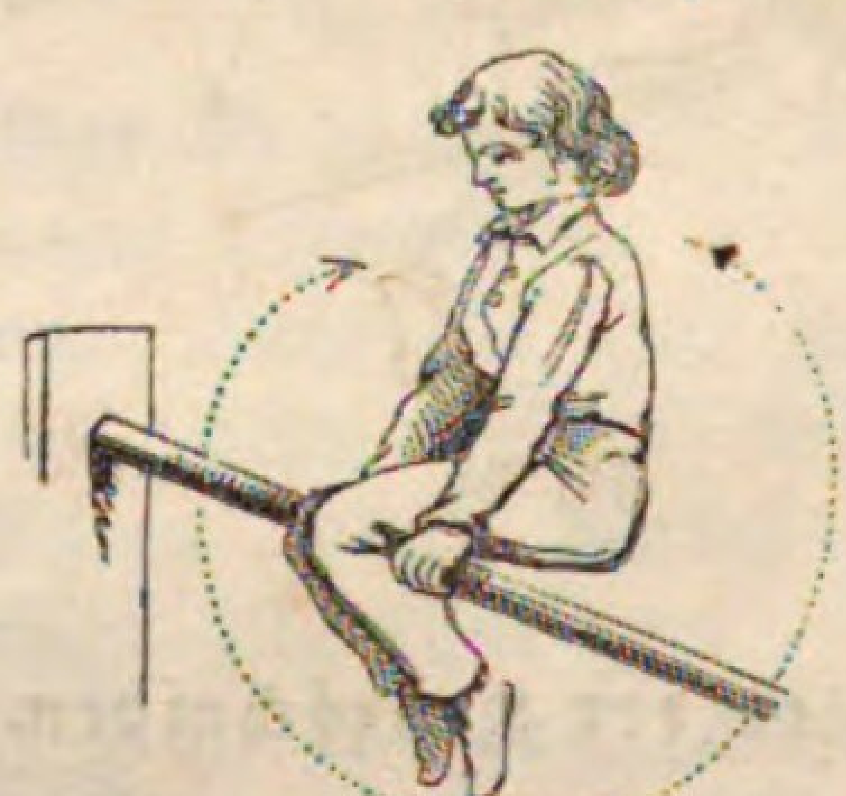


Fig. 41.

53. Als besondere Formen der vorigen Nummer erscheinen die Sitzwelle und der Sitzaufschwung (III), wobei die Hände innen zwischen den Knieen Griff nehmen. Hier, wie bei der gewöhnlichen Sitzwelle, muß der Schwung mit wohl gestrecktem Oberkörper erfolgen, und da er bei Anfängern gewöhnlich nicht sofort bis wieder in den Sitz führt — gute Hülfe bereit sein.

54. Nicht leicht hat man bei irgend einer Welle mehr Veränderungen durch Griffe u. s. w. versucht und geübt, als bei der Sitzwelle. Einige zur Probe: Sitzwellen und Wechselgriff; der Wechsel erfolgt rasch im Augenblicke des Sitzes mit dem Beginne des neuen Umschwungs. Sitzwellen mit Griff nur einer Hand; dieselben sind als gute Vorübung zur freien Kniehangswelle zu beachten; der Griff er-

folgt zuerst zwischen, dann neben den Knieen. Sitzwellen mit gestreckten Beinen in Vorspreizhalte. Sogar mit Kniebeben zum Seitschwebestütz und Anlage der Fersen (Fußgelenkes) an das Reck kennt man eine Fersenwelle (IV), natürlich nur rückwärts, die als den Sitzwellen verwandt hier genannt werden möge. Alle diese Uebungen, die Turnsinner und Turnkünstler noch immer vermehren, sind selbstverständlich nur für fertige Turner.

Quer-Liegehang.

55. Sofern wir es hier nur mit dem Quer-Liegehang zu thun haben, an welchem, außer den Händen und Armen, nur die Kniegelenke Theil nehmen, Fig. 42, beschränkt sich dessen Uebung darauf, daß man aus dem Querstand mit Speichgriff (Erschwerung der Griffe nicht ausgeschlossen) beide Kniee oder nur das eine zum Hange aufschwingt. Statt des Griffes mit den Händen kann nun weiter auch Griff mit dem Ellenbogengelenk und aus diesem die Uebung mehrfacher Griff- und Hangwechsel erfolgen, z. B. aus Hang in rechtem Arme und rechtem Knie zum Hang in linkem Arme und Knie u. s. w., Fig. 43 (I).



Fig. 42.

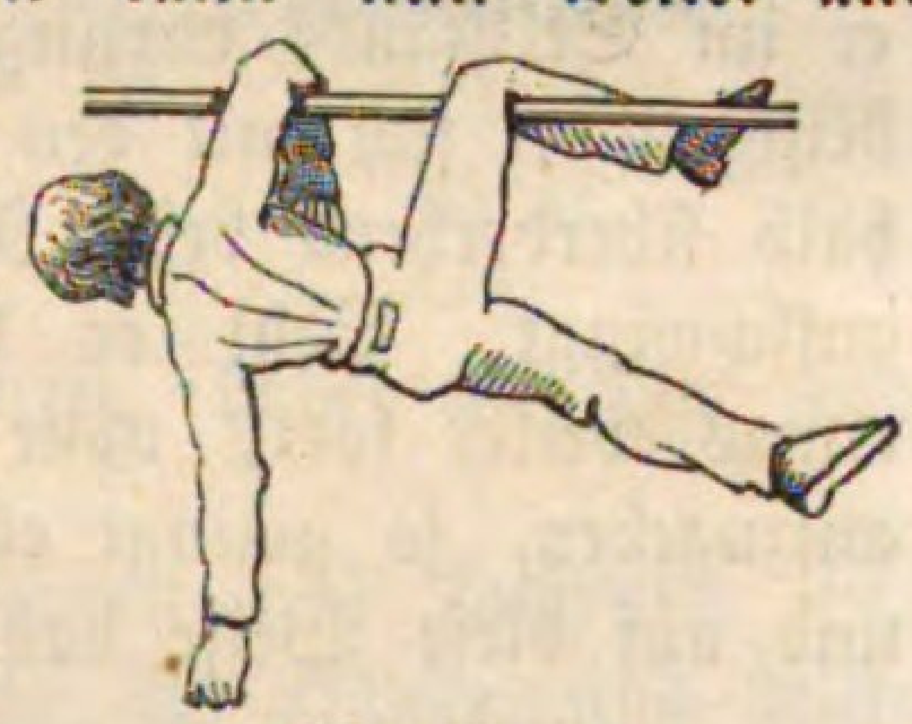


Fig. 43.

Wir reihen zum Schluß der Uebungsgruppe der Knie-Liegehang-Uebungen noch einige

Knie-Liegehang-Uebungen Zweier

an, deren Darstellung in der III. Stufe versucht werden möge. Die beiden Turner sind mit A und B bezeichnet.

56. A Seit-Liegehang, Kniee zwischen den Händen; B Kniehang, Handhang oder Handstütz an, beziehungsweise auf A's Unterbeinen.

57. A Seit-Liegehang, Kniee zwischen den Händen; B Stütz vorlings, sog. Grätschsitz auf dem Reck und A's Beinen, Schaukeln Beider.

58. A Seit-Liegehang im Kammgriff, Kniee zwischen den Händen; B sog. Grätschsitz wie bei Nr. 57, Hände im Ristgriff; A macht nun vorwärts und B rückwärts (das Leichtere) die Schaukel-Sitzwelle.

59. A und B, im Kniehang ein- oder beidbeinig, fassen gegenseitig die Füße und schaukeln.

V. Rist- und Fersenhang- und Liegehang-Uebungen.

60. Der freie, reine Risthang wird mit grätschenden Beinen in erleichterter (II), mit geschlossenen in erschwerter Weise (III) dargestellt. Selten mag wohl der Risthang einbeinig (IV) gelingen.

Anfänger dürfen nur am kopfhohen Reck üben, um sich im Falle des Mißlings mit den Händen auf den Boden stützen zu können. Nur wer es, wie bei Fig. 44 angedeutet, mit Sicherheit vermag, durch Vorbeugen (wenn auch mit vorherigem Griff an den eigenen Waden gleichsam hinaufhangelnd) in den Handhang und auf diese Weise aus dem Risthange zum Stande zu gelangen, darf ohne Hülfe am hohen Reck den Risthang wagen.



Fig. 44.

61. Der Fersenhang findet unter ähnlichen Bedingungen und Vorsichtsmaßregeln statt wie der Risthang; nur kann er außerdem noch als Quer-Fersenhang dargestellt werden. Es wird in beiden Fällen kräftiges Fersenheben dazu erforderlich, weil bei gestrecktem Hange der Beine das Fußgelenk vom Reck leicht abrutschen würde (III).

62. Weit leichter als der freie Risthang erscheint der Rist-Liegehang, den wir zunächst als Seit-Liegehang an den Händen und Fußristen (I) auffassen wollen. Der Anfänger gelangt in denselben, indem er im Seitstande vorlings das schulterhohe Reck ergreift (am besten mit Ristgriff), sich mit den Beinen von dem Boden abstößt und rückwärts halb überdrehend beide Riste zur Anlage an das Reck zwischen den Händen aufschwingt. Setzt er die Drehung unter Biegung des Kreuzes noch etwas weiter fort, ohne jedoch Fassung mit Rist und Händen am Reck aufzugeben, so gelingt es ihm leicht, sich unter dem Reck durchzudrücken und auf diese Weise das

63. Nest darzustellen (I), einen Seit-Liegehang rücklings, Fig. 45. Der Bauch des Turners ist in diesem Hange dem Boden zugekehrt und ziemlich angespannt, weshalb es bei Neulingen zur Verhütung etwaiger Bruchschäden hier wie bei den folgenden Schwimmhängen an Unterstützung und Hülfe nicht fehlen darf. So wie nun in der Grundform des Nestes die beiden Hände und beide Riste den Hang bewirken, so geschieht dieser in abgeleiteten schwierigeren Formen a. mit 2 Händen und 1 Fuß, b. mit 2 Füßen und 1 Hand, c. mit 1 Hand und 1 Fuß (II).

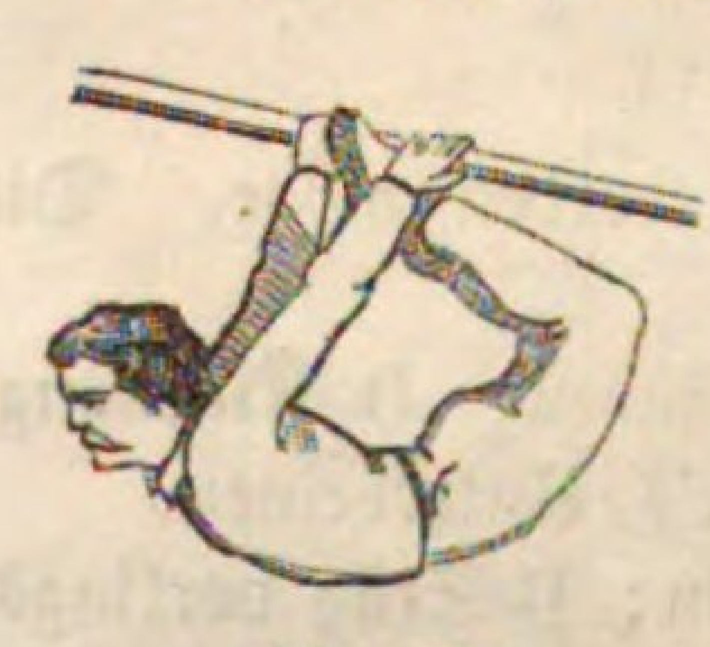


Fig. 45.

64. Der Seit-Liegehang, wobei die Riste außerhalb der Hände anliegen, und das aus diesem hervorgehende Nest unterscheidet sich von den Nr. 62 und 63 beschriebenen Uebungen nur in der Form des Anhanges und der dadurch bedungenen, sich in der Anwendung leicht ergebenden Griffveränderungen (II). Auch der sogenannte Knoten ist ein Seit-Liegehang, wobei die gekrümmten geöffneten Beine von außen die Arme umschlingen und zwischen diesen durch mit den Risten am Reck Griff fassen (II).

65. Eigenthümliche Uebungsfälle ergeben sich, indem man aus dem Stütz auf den Fußristen in den Liegehang vorwärts abschwingt oder, was leichter ist, überdrehend in den Stand niederspringt. Es geschieht dies als Rist-Abschwung zum Hang (nur vorwärts) a. 1 Rist zwischen den Händen (I), b. 1 Rist zwischen den Händen und 1 Rist außen (II), c. beide Riste außen neben den Händen (grätschend wie bei Fig. 46) (II), d. 2 Riste zwischen den Händen (hockend) (III) und e. aus dem Riststütz in den Risthang zum Nest fallend (Nestfall) (III).

66. Durch öftere Uebung der Rist-Abschwünge wird man es bei geschickter, schwunghafter Ausführung derselben dahin bringen, ohne Verlust des Risthanges, beziehw. Stützes vollständig umzuschwingen, das heißt Rist-Wellen darzustellen. Eine Uebergangsübung hierzu bildet die recht gefällige, gemischte Knie-Ristwelle, wobei das eine Bein mit dem Knie, das andere mit dem Fußgelenke anfaßt (II). Sodann folgt die Grätsch-Ristwelle, Fig. 46, als Fortsetzung des unter 65 c. beschriebenen Ristabschwunges (III), und endlich die Hock-Ristwelle als Fortsetzung des unter 65 a. beschriebenen Rist-Abschwunges (IV). Alle diese Wellen erheischen, wie schon bemerkt, einen vorzüglichen Schwung und demgemäß festen Griff; daher Vorsicht und Hülfe nicht fehlen dürfen.

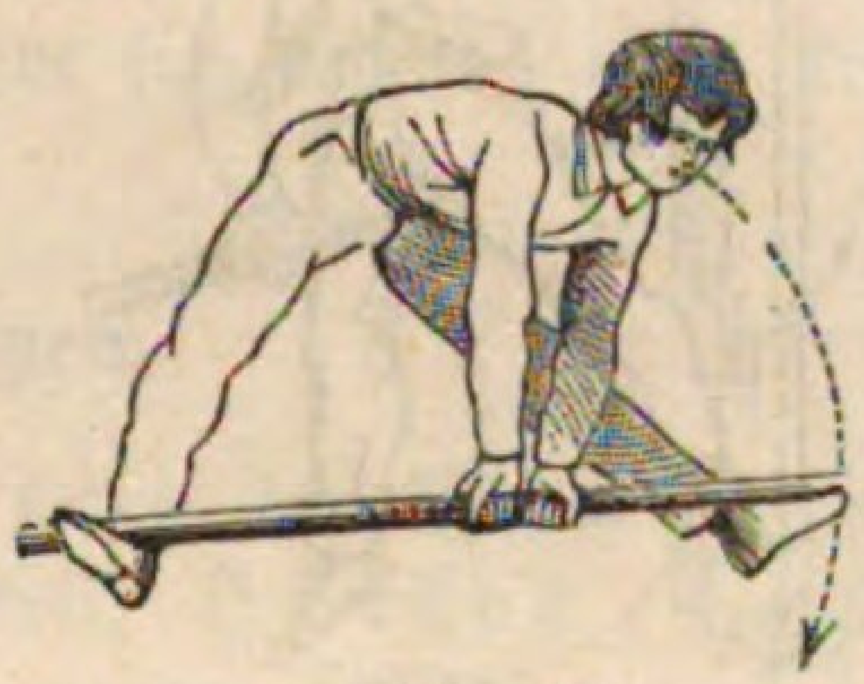


Fig. 46.

67. Der Quer-Liegehang an den Händen und Fußristen ist, sofern er vorlings zum Reck mit Speichgriff der Hände und Rist- (oder Fersen-) Hang der Füße erfolgt (I), ohne besondere Bedeutung. Dreht sich jedoch der Turner aus dieser Lage, mit den Händen und Füßen der Drehung mit Griffwechseln folgend, in den Quer-Liegehang rücklings, Fig. 47, so entsteht die unter dem Namen Schwimmhang (II) bekannte Uebungsform, wobei die Hände entweder vor- (wie in dem abgebildeten Fall) oder rücklings das Reck ergreifen können. Während der Drehung in den Schwimmhang ist gute Aufsicht nöthig; plötzliches Loslassen der Füße während desselben ist gefährlich. Man verläßt das Reck daher am besten, indem man sich in den Quer-Liegehang vorlings zurück dreht und aus diesem niederspringt.



Fig. 47.

68. Aus dem Schwimmhang in engerem Sinne, wie er oben beschrieben, ist eine Welle nicht ausführbar; wohl gelingt aber die Schwimmhangswelle, Fig. 48, wenn man im Knickstütz rechts



Fig. 48.

und Beugehang links mit dem linken Rist fest einhängend, mit dem rechten Beine den Schwung gibt und dadurch zur Welle seitwärts umdreht. Auch in den Stütz und Sitz kann man vermöge dieses Aufschwunges, der zur Noth auch mit einer Hand gelingt, gelangen (III).

VI. Mühlen (Umschwünge aus dem Spaltsitz).

69. Die Abbildung, Fig. 49, zeigt die Grundform dieser Uebungsgruppe, die Mühle seitwärts, und zwar rechts in ihrem Beginnen aus dem Reitsitz (II). Der Turner, im Reitsitz und mit Speichgriff vorlings mit linker Hand, hebt das rechte Bein und den rechten Arm zum Schwung auf und überläßt sich alsdann gestreckt (das bei Anfängern fast unvermeidliche Vorneigen bricht den Schwung) seitwärts rechts fallend und gleichzeitig das rechte Bein dem linken anschließend und mit der linken Hand das Reck umgreifend, der durch alles Dieses erzeugten Schwungkraft, die ihn bis wieder in den Reitsitz führt (II). Schwieriger ist es, diese, so wie alle Mühlen aus dem Quer-Sturz-Hange vermöge eines Mühl-Aufschwunges darzustellen. Denkt man sich die obige Abbildung umgekehrt, jedoch mit fest geschlossenen Beinen und Griff beider Hände, so hat man die Ausgangsstellung dazu. Die Beine beginnen alsdann den Schwung, während die Arme durch kräftigen Zug den Turner in sicherem Spaltschlusse erhalten; jedes Vorneigen des Körpers gegen das Reck stört auch hier den so nothwendigen Schwung (II).



Fig. 49.

70. Eine Aufgabe für die III. Stufe sind Mühlen seitwärts mit erschwerten Griffen, nämlich a. mit nur 1 Hand, b. mit 1 Hand oder beiden rücklings greifend.

71. Die Mühle aus dem Seit-Spaltsitz erfolgt vorwärts im Kamm- und rückwärts mit Ristgriff der Hände, und zwar vorwärts, Fig. 50, unter Vorspreizen und schwunghaftem Schließen des vorderen, und rückwärts unter Rückspreizen und schwunghaftem Schließen des hinteren Beines bei ganz gestrecktem Oberleibe (II). Auch hier erscheint der Aufschwung aus dem Seit-Sturzhange schwieriger als die Mühle selbst (II). Eine gefällige Uebung ist der Mühlaufschwung vorwärts (und rückwärts) aus dem Stand und noch besser aus dem Hang (III). Dazu Seithang ristgriffs,

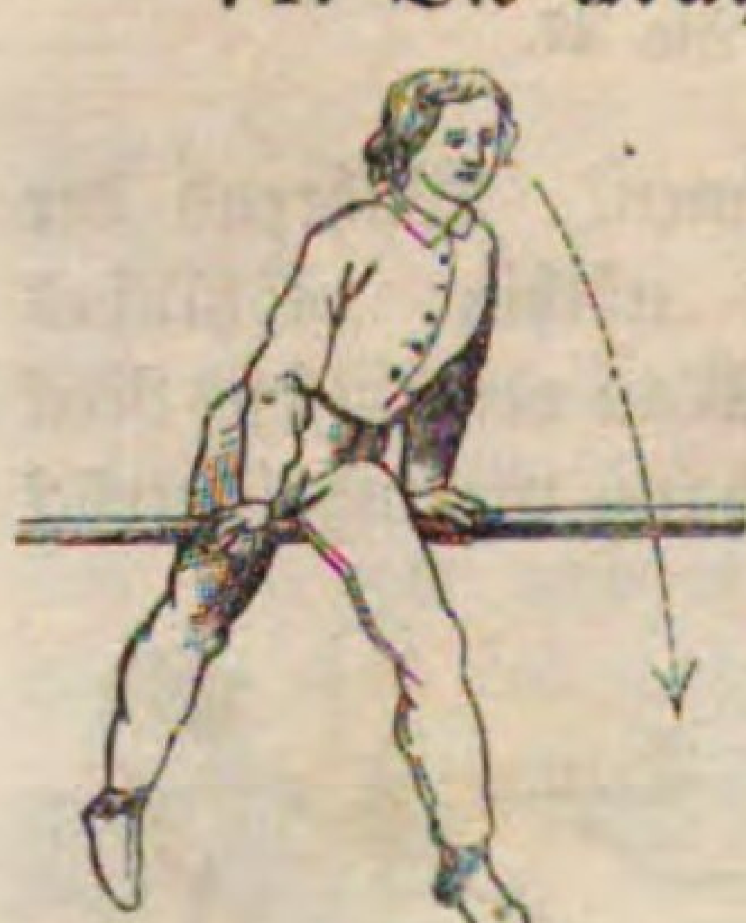


Fig. 50.

Vorschwung der geschlossenen Beine; beim Rückschwunge geht das rechte Bein unter dem Reck durch und faßt Schluß zum Mühlaufschwung (III).

72. Während unter Nr. 70 Erschwerungen durch Veränderungen der Griffe angedeutetet wurden, soll hier für fertige Turner bemerkt werden, daß statt Seitsitz auch Seitstütz genommen und hieraus mit Vor- und Rückspreizen (Quer-Grätschen) der Beine ohne Berührung des Reckes mit den Beinen eine freie Mühle rückwärts dargestellt werden kann (III).

73. Minder schwierig, aber qualvoller, ist die Ristmühle vor- und rückwärts (III). Dazu wird in dem Seit-Spaltsitz das rechte Bein gekrümmt und mit dem Rist um den rechten Arm herum zurück über das Reck gelegt. Im Sitz ausgeführt, ergibt sich hieraus eine Rist-Sitzwelle.

VII. Sturzhang-Uebungen.

Wenn für diejenigen Arten des Hanges, wobei der Körper in umgekehrter Lage mit den Händen oder sonst an irgend einem Geräthe hängt, die Benennung „Sturzhang" angenommen worden ist, so geschah dies, weil sie in der That gegen den sonst für jene Hangarten gebräuchlichen Ausdruck „Schwebehang" als eine Verbesserung erscheint. Eher würde man noch Abhang sagen können. Die folgende Abbildung stellt in Fig. 51 den Seit-Sturzhang (sonst Seit-Schwebehang) vorlings, in Fig. 52 den Seit-Sturzhang rücklings in Verbindung mit Bein-Vorspreiz-Haltungen und in Fig. 53 den Quer-Sturzhang (sonst Quer-Schwebehang) dar.

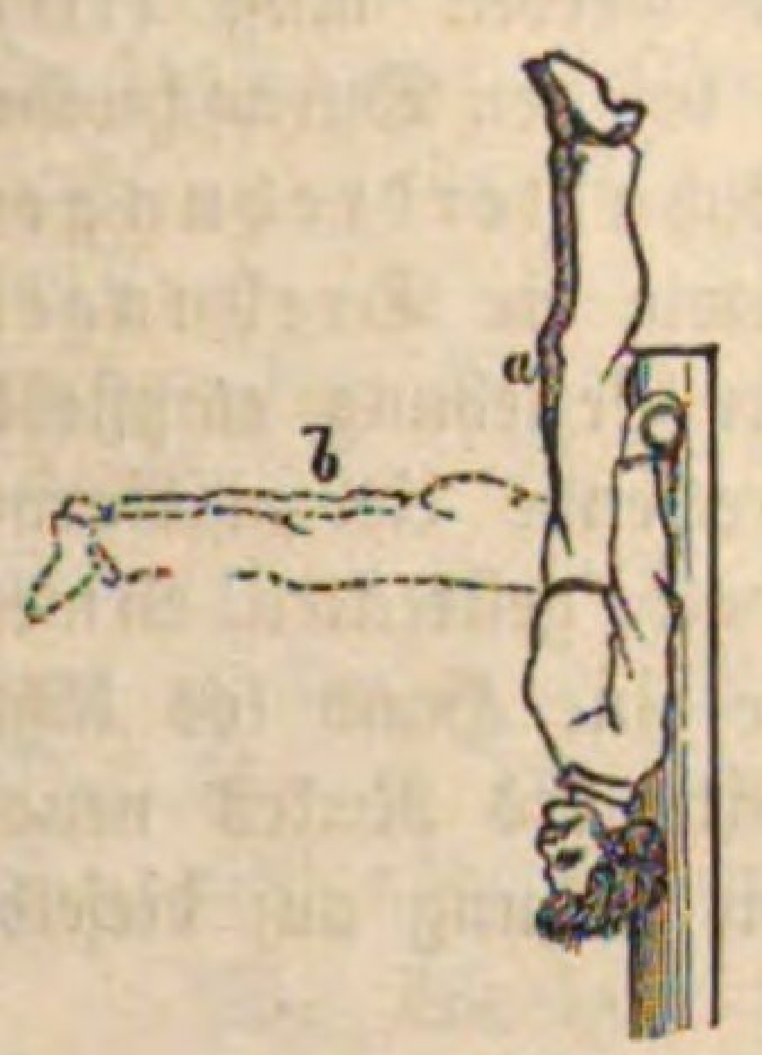


Fig. 52.



Fig. 51.

74. Durch Absprung von dem Boden oder aus dem Hang erhebt sich der Turner zunächst in den Seit-Sturzhang vorlings mit geschlossenen Beinen, Fig. 51, der nicht gerade zu den leichteren Uebungen gehört, wenn er, wie es sein muß, mit gestreckten, auf dem Reck nicht aufliegenden, es höchstens berührenden Beinen geschieht (II). Anfängern gestattet man daher als Uebergang eine Beugung des Hüftgelenkes und der Kniegelenke, woraus dann die mangelhafteren Formen der Sturzhänge in Beinspreiz- und Hockhalte (letztere halber Weg zum Durchschwung Nr. 75) entstehen (I—II).



Fig. 53.

Desto ansprechender ist der Seit-Sturzhang mit quer grätschenden Beinen, das eine zwischen den im Ristgriff befindlichen Händen vor, das andere hinter dem Reck (II). Es erfolgt in diesen verschiedenen Hangarten alsdann Hangeln (II), auch Hangzucken (III).

75. Der Durchschwung (in langsamer Bewegung auch Durchzug genannt) führt den Turner zunächst aus dem Seit-Stande (I) oder Seit-Hange (II) vorlings (auch rücklings) in Hockhaltung durch ganzes Ueberdrehen, Fig. 54, in den Hang rücklings und aus diesem durch Zurückdrehen wieder in den Stand (I) oder Hang vorlings (II) zurück. Schwieriger ist der Durchschwung aus dem Querstande und Hang (III), der durchhockend zum Hang rücklings schlanken Turnern noch am besten gelingt. Man grätscht aber auch durch unter Lösung des Griffes, sobald $^3/_4$-Drehung um die Breitenaxe stattgefunden hat, zum Stande, Fig. 55, wobei der Uebende an der Brust unterstützt werden muß (III). Endlich sind noch die bei den Durchschwüngen anzubringenden Schulterdrehungen (III) zu erwähnen, sowie die Drehungen überhaupt. In letzterer Beziehung empfiehlt sich eine recht ansprechende Uebungsform, bei welcher der Turner im Seithang vorlings mit gestreckten Armen rückwärts ganz überdreht (durchschwingt), dann die eine Hand los läßt, an der anderen hängend kehrt und auf der Jenseite des Reckes neuen Griff zum Seithang beidhandig faßt, worauf sich die Uebung auf dieselbe Weise fortsetzt (II).



Fig. 54.

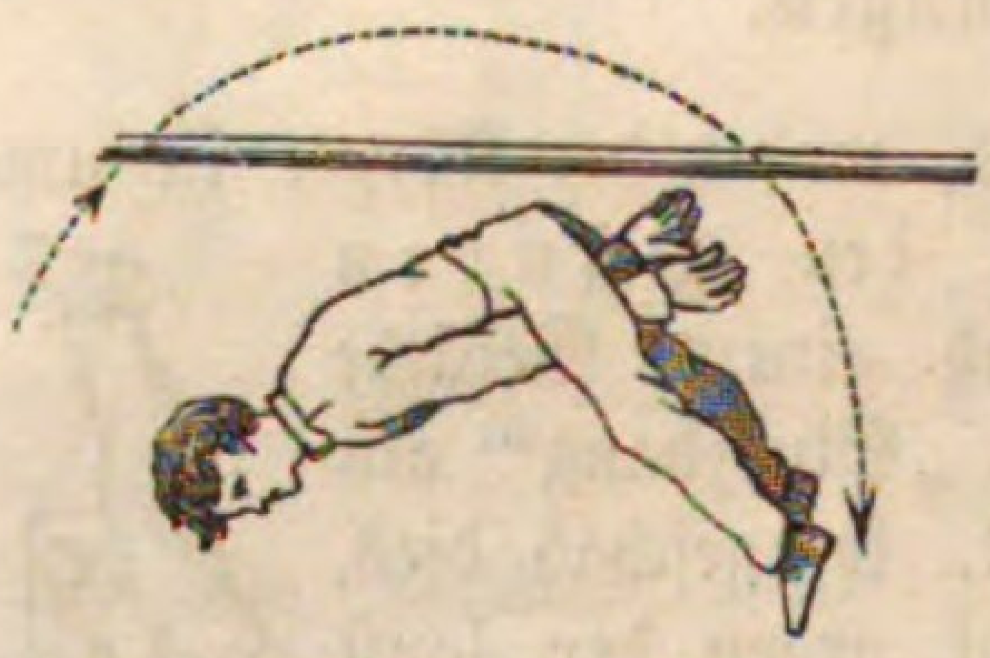


Fig. 55.

76. Wird nach bewirktem Seit-Durchschwunge der Körper gestreckt, wobei der Rücken höchstens zu leiser Berührung des Reckes kommt, so ist dies der Seit-Sturzhang rücklings, Fig. 52; auch in diesem Hange findet Hangeln (II) und Hangzucken (III) seine Anwendung, sowie darin, ohne seine Eigenthümlichkeit aufzuheben, auch Bein-Vorspreizübungen (II) ausgeführt werden können.

77. Der Quer-Sturzhang, Fig. 53, ist mit Bein-Vorspreizen sowohl, wie mit Beinstrecken (wobei Grätschen oder Schließen derselben stattfinden kann) eine Uebung von reicherer Verwerthbarkeit als die Seit-Sturzhänge. In seiner Grundform als Hang gehört er mit Vorspreizen der I., gestreckt der II. Turnstufe an; Drehen mit festem Griff als Gegendrehen, und mit Griffwechsel zum Umdrehen (ein Bratenwender im Sturzhang), sowie Hangeln theilen wir der II. und Hangzucken der III. Stufe zu.

VIII. Hang=Wagen.

Hierunter versteht man die Lagen des Körpers, in denen er sich, in irgend einem reinen Hang, zum Recke wagerecht verhält, zum Unterschiede von den Liegehängen, bei welchen die Lage des Körpers zwar auch eine wagerechte, der Hang dabei aber ein gemischter ist.

78. Wir betrachten zunächst die Wagen im Seit=Handhang rücklings (III), Fig. 56, und vorlings (III), Fig. 57. Es erfolgen

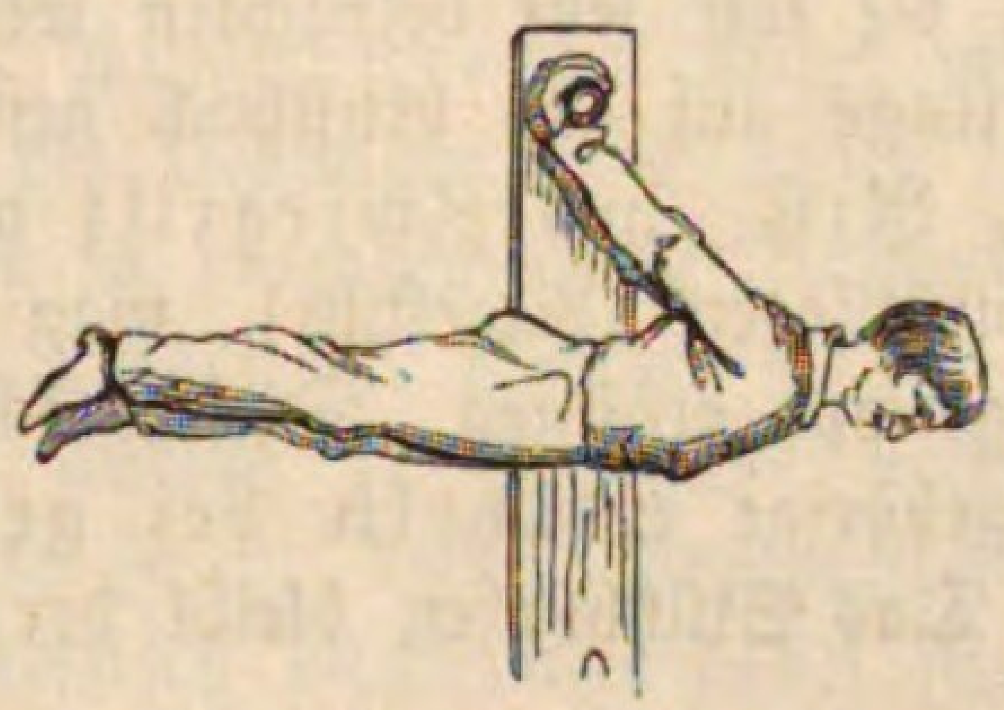


Fig. 56.

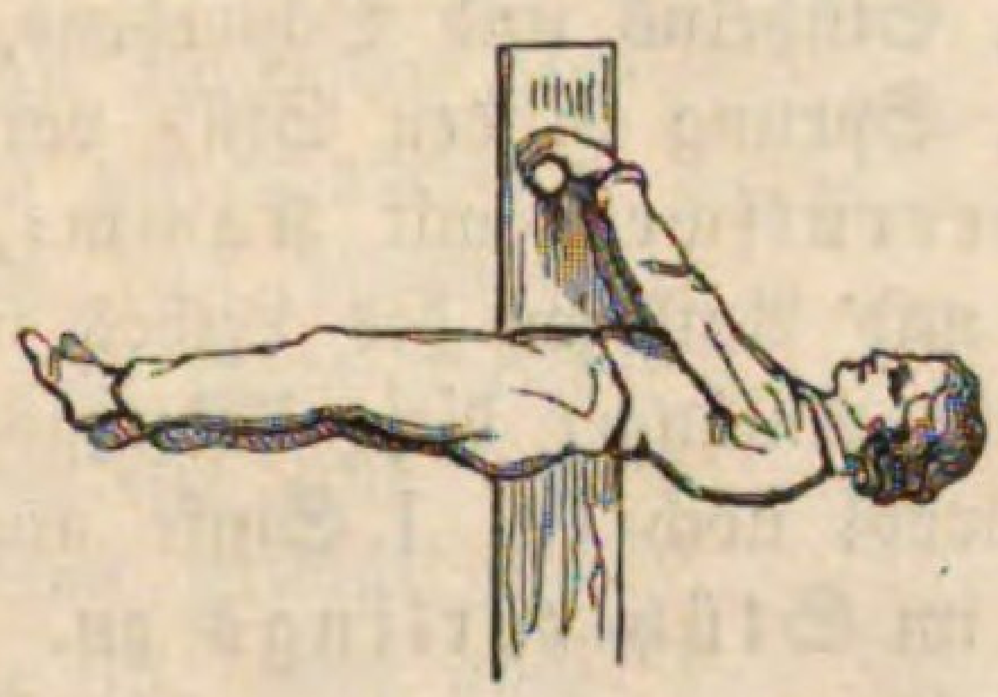


Fig. 57.

dieselben in leichterer Darstellungsweise aus dem entsprechenden Seit=Sturzhange rücklings und vorlings; aber auch aus dem Hang rücklings (bei der Wage rücklings) und aus dem gewöhnlichen Seithang vorlings (bei der Wage vorlings) durch das früher sog. Anschweben (III). Daß ganz in ähnlicher Weise Wagen aus dem Quer=Sturzhang oder dem Querhang vorlings und rücklings erfolgen, ist selbstverständlich. Die hierher gehörige Wage vorlings im Quer=Handhang zeigt Fig. 58.

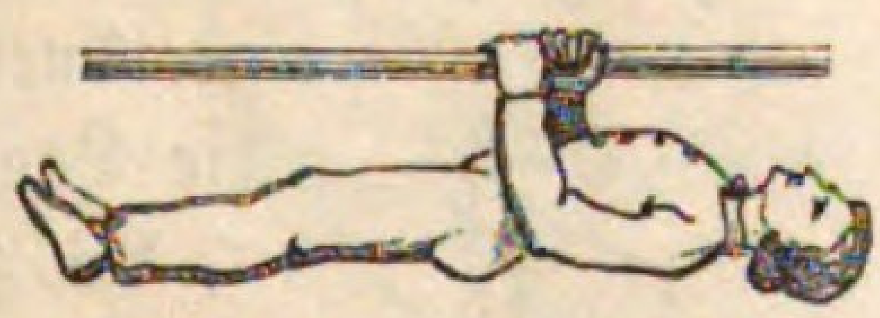


Fig. 58.

79. Weniger bekannt und geübt ist die Wage rücklings im Unterarmhang. Man versuche auch eine Wage seitlings (beziehw. eine Fahne) mit Auflegen des Armes auf das Reck (III).

80. Die Wage in einem Knie geschieht theils quer zu dem Reck ganz frei, theils längs zu demselben, erleichtert dadurch, daß das hangfreie Bein, wie es Fig. 59 zeigt, mit der Fußspitze von unten gegen das Reck stemmt (III).

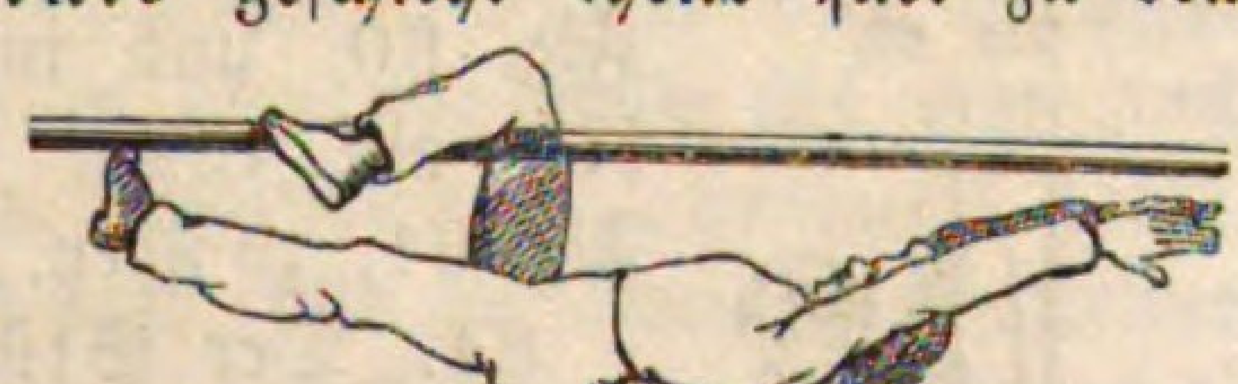


Fig. 59.

Die Darstellung der Wagen kann erleichtert werden, wenn durch ein= oder beidbeinig geschehenes Knieheben, Fersenheben, Grätschen oder Vorspreizen der Längen=Durchmesser des Uebenden verkürzt wird. Der Vorturner wird nicht versäumen, diesen Umstand zur Anordnung geeigneter Uebergänge bei der Einübung von Wagen mit Anfängern zu benützen. Aber auch umgekehrt finden Erschwerungen statt durch Hangeln und Hangzucken, Armwippen, Drehen, Uebergang aus einer

Form der Wage in die andere (z. B. aus Wage im Seithang vorlings durch Durchschwung in die Wage im Seithang rücklings und umgekehrt) u. s. w.

IX. Stemm- und Schwebeübungen, Stütz-Wagen.

Wenn auch das Reck vorzugsweise zur Darstellung von Hangübungen geeignet ist, so bietet es doch der Ausübung von Stemm-Thätigkeit gleichfalls ein weites Feld in den mannigfachen Uebungen des Stützens, Stützelns und Schwebens, die wir jetzt betrachten wollen.

81. Sprung in den Stütz vorlings auf das brusthoch gestellte Reck und Ueberrutschen mit Kamm-, Rist- und Zwiegriff mit Vorbeugen und Auflegen des Leibes im Liegen (Liegestütz), mag für ganz unbeholfene Anfänger diese Uebungsgruppe eröffnen. Diesem schließt sich das ebenwohl noch der I. Stufe angehörige Stützeln bei gestreckter Haltung im Stütz vorlings an. Das Stützhüpfen bleibt der II. Stufe vorbehalten.

82. Nun wird durch Griffwechsel wechselhandig (I) (der gleichhandig ausgeführte Griffwechsel ist eine Uebung der II. Stufe) im Stütz vorlings die Drehung zum Stütz rücklings, zum Quersitz auf einem oder zum Seitsitz auf beiden Schenkeln eingeleitet, wobei die Drehung selbst an Ort zwischen den Händen oder neben den Händen geordnet werden kann (I). Damit ist der Neuling in die Lage gerathen,



Fig. 60.

83. zunächst das Ueberrutschen im Seitsitz auf beiden Schenkeln, und — sofern er ein Bein über das Reck schwingt — die einfachste Art des Sitzwechsels und das Ueberrutschen im Reitsitz, Fig. 60, und im Seitsitz auf einem Schenkel, Fig. 61, zu üben.

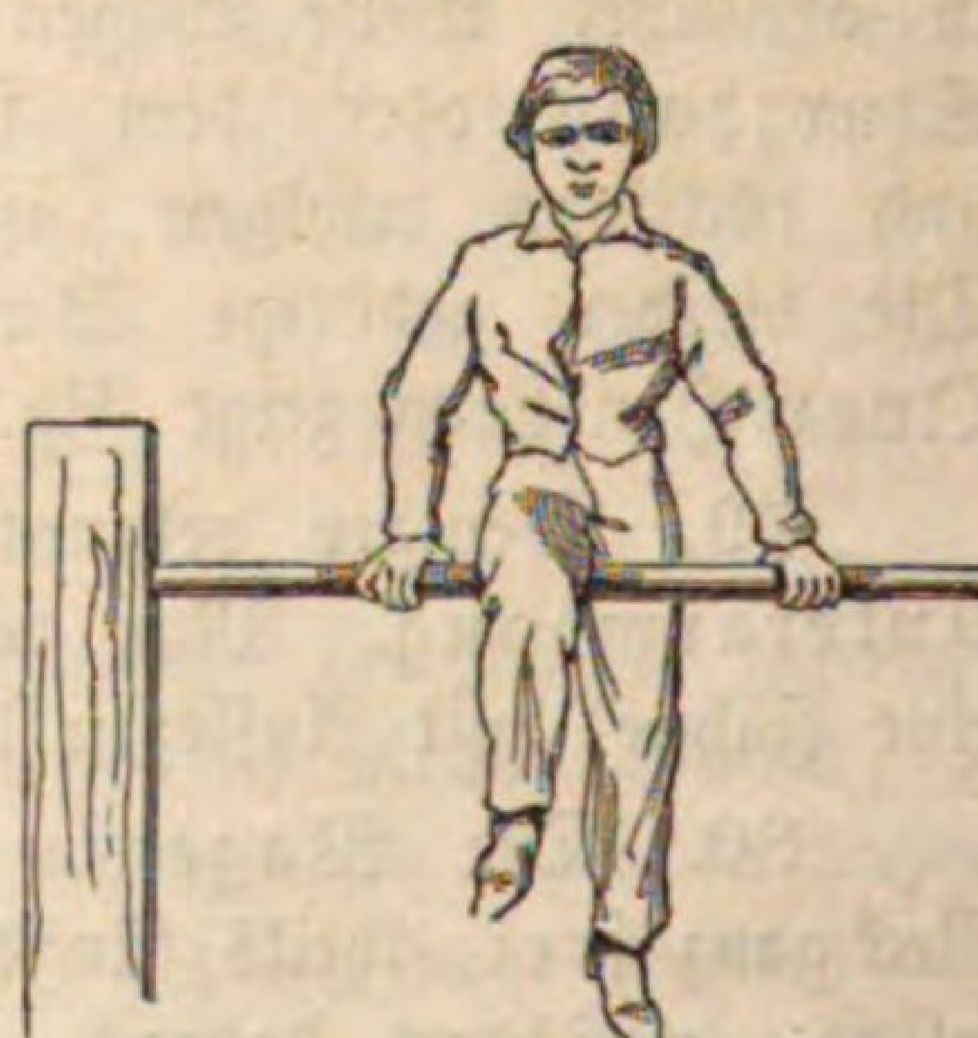


Fig. 61.

84. Der Stütz rücklings, schon durch Nr. 82 eingeleitet, führt zunächst zum Stützeln und unter entsprechenden Griffwechseln und Drehungen zum Dreh- und Walz-Stützeln (II).



Fig. 62.

85. Sowohl im Stütz vor- wie rücklings findet Armwippen statt, vorlings gewöhnlich in langsamer Bewegung bis zum Anmunden und Knickstütz vorlings (III); rücklings gewöhnlich in mehr schwunghafter Bewegung bis zum Anschultern und Knickstütz rücklings (II); letzteres zeigt Fig. 62.

86. Im Knickstütz vor- und rücklings wird gestützelt (und gehüpft), wobei, wie bei Nr. 84, auch in sehr beliebter Weise gedreht wird. Während der Drehung wird der eine Arm griffrei, wodurch sich für den anderen von selbst der Knickstütz auf einem Arme ergibt, in welchem nun wiederum das schwierige Hüpfen auf einem Arme dargestellt werden kann (III)

87. Griffwechsel im Knickstütz vor- und rücklings, wechsel- (II) und gleichhandig (III) bedürfen keiner besonderen Erklärung.

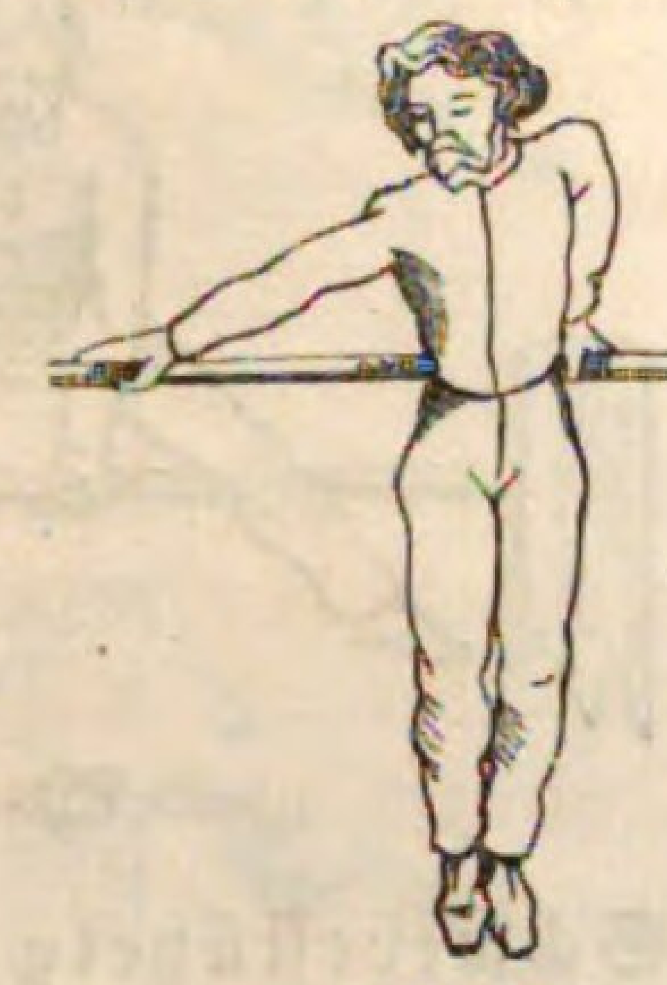


Fig. 63.

88. Armabstrecken nennt man allgemein genommen die Uebungen, bei denen in unverändertem Griffe der in entsprechendem Abstande von einander stützenden Hände im Wechsel je der eine Arm streckt und der andere knickt. Die bekannteste und ansprechendste Form dieses Armabstreckens erfolgt aus dem Knickstütz rücklings (II), Fig. 63; aber auch aus dem Knickstütz, sowie aus dem Streckstütz vorlings kann Armabstrecken geübt werden (II—III).

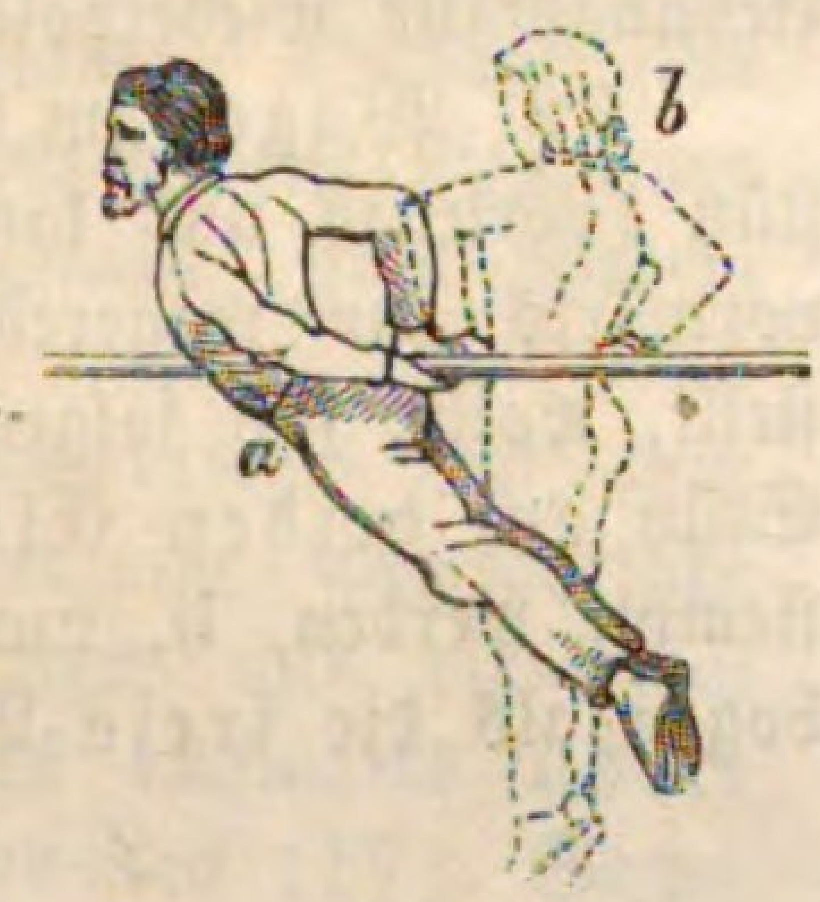


Fig. 64.

89. Hat bei Nr. 86 durch Drehen auf gleicher Seite des Reckes ein Knickstützwechsel stattgefunden, so wird ein solcher nunmehr auch von einer zur anderen Seite des Reckes, von a nach b in Fig. 64, so geübt, daß aus dem Knickstütz z. B. des rechten Armes die linke Hand unter $^1/_4$-Drehung links rücklings dicht neben der rechten das Reck ergreift, worauf rechts Niederlassen aus dem Knickstütz in den Beugehang rücklings und links Aufstemmen zum Knickstütz erfolgt. Der Turner gelangt auf diese Weise durch fortgesetzte Drehung auf die Jenseite des Reckes, wo ihm dann frei steht, mit dem rechten, frei gewordenen Arme zum Knickstütz vorlings vorzugreifen oder einen neuen Knickstützwechsel durch den Beugehang rücklings zu beginnen. Ganz in ähnlicher Weise übt man auch einen Knickstützwechsel durch den Beugehang vorlings (III). Es würde zu weit führen und gewagt sein, alle die Formen beschreiben zu wollen, deren sich geübte Turner zur Darstellung „neuer" Uebungen auf dem hier vorliegenden Gebiete bedienen. Sogar eine Wage im Knickstütz des rechten und Beugehang des linken Armes gelingt, und eine besonders würdige Aufgabe ist das Niederlassen aus dem Knickstütz auf einem Arme in den Beugehang (und wieder Aufstemmen?). Verlassen wir hier das Gebiet des reinen Stemmens, um diejenigen Uebungen näher zu betrachten, bei welchen sich diesem ein Wagehalten des auf schmalen Flächen stützenden Körpers zugesellt.

90. Seit-Schwebestütz. Im Seitstütz kann man durch Ein-

ziehen des Kreuzes (Heben rückwärts) die Beine vom Reck so entfernen, daß der Körper frei über demselben schwebt (II); noch besser wird dieser Zweck erreicht durch Knieheben zu einem Schwebestütz mit Hockhalte (II), oder durch vorwärts Ueberspreizen eines Beines über das Reck zu einem Seit-Schwebestütz mit Quergrätschen. Schwieriger ist der durch seitwärts Ueberspreizen beider Beine entstehende Seit-Schwebestütz mit Seitgrätschen unserer Fig. 65 (III) (Hände in Schlußgriff zwischen den Beinen), der Schwebestütz rücklings mit Bein-Vorspreizhalte, Fig. 66, der Stütz auf nur einem Arme (III), das Schwebestützeln und Hüpfen und endlich das Drehen im Schwebestütz (III). Letzteres führt von selbst zu dem

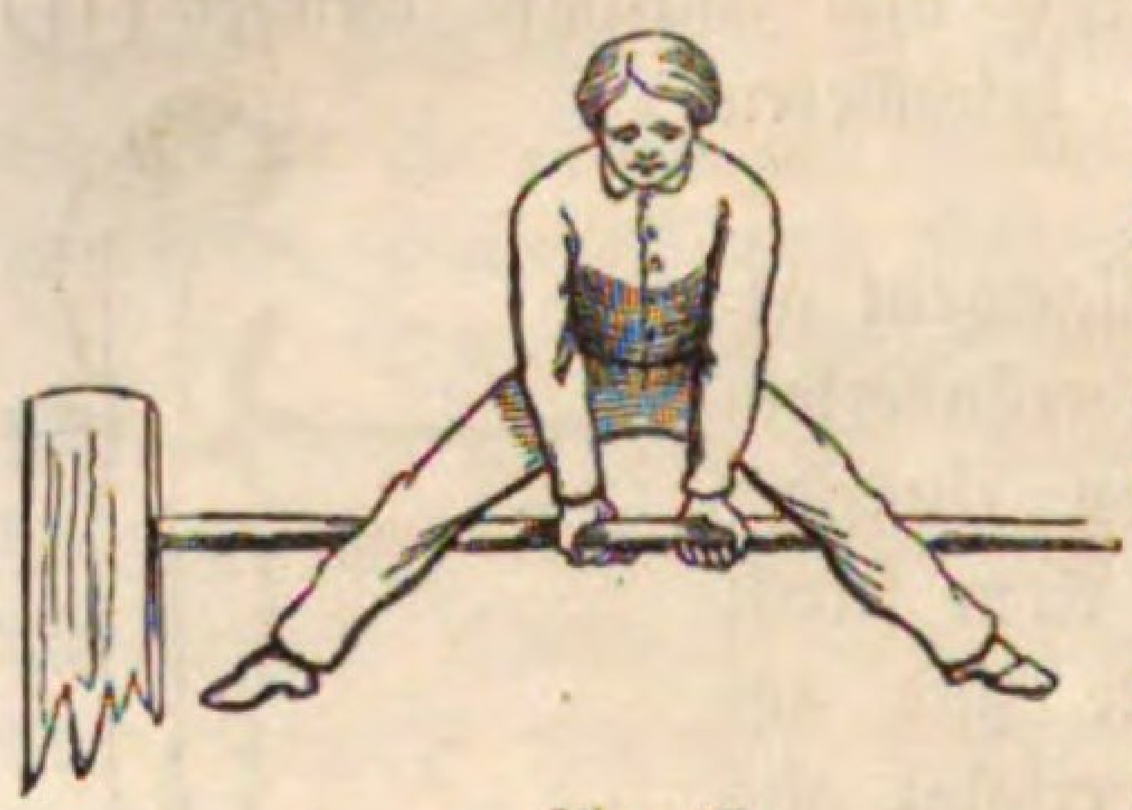


Fig. 65.



Fig. 66.

91. Quer-Schwebestütz, für welchen sich nun ganz ähnliche Uebungsfälle wiederholen, wie solche soeben beschrieben wurden (II—III).

92. Wagen im Stütz. Ueberdreht sich der Turner aus dem Schwebestütz (vorlings und kammgriffs) mit Heben und nachfolgendem Strecken vorwärts zur wagerechten Lage über dem Reck, so ist die Wage hergestellt, wofür sich folgende Uebungsfälle aufzählen lassen: a. es findet der Stütz auf beiden Ellenbogen (II) statt, die gegen die Hüften angestemmt werden, b. nur auf einem (II), c. ohne Stütz auf den Ellenbogen als die freie Wage (III), d. auf einem unterstützenden Ellenbogen mit grifffreiem anderem Arme als Wage auf einem Arm (III), Fig. 67, und endlich e. es wird auf einem Ellenbogen stützend durch Drehen in gleicher Richtung eine halbe oder ganze Drehung (Drehling) über das Reck hin, oder in Gegendrehung ein Wechsel der Wage von einem auf den andern stützenden Ellenbogen dargestellt (III).



Fig. 67.

93. Sowie bisher bei Nr. 90—92 die Hände zur Herstellung des Schwebestützes dienten, so kann dies auch durch andere Leibestheile geschehen, insbesondere durch Kniee, Bauch und Rücken. Das Knieen wird als einfaches Knieen beid- und einbeinig als Schwebeübung dargestellt (II), auf einem Knie mit Vorbeugen des Oberkörpers und Rückstrecken des stützfreien Beines als Wage im Knieen (III); auch Knieabschwünge (II), bei welchen im Kammgriff der Hände aus dem

Knieen ein- und beidbeinig (Fig. 68) vorwärts (gut hockend und in Armbeugehalte) zum Stande abgeschwungen wird, dienen in der Turnkunst theils als sogenannte Muthübungen — dazu in verstärktem Maße noch die ganz ähnlichen Abschwünge aus dem Stütz von den Fußsohlen (III), diese auch rückwärts mit Ristgriff — theils zur Abwechslung in der Art und Weise, das Reck nach vollendeter Uebung zu verlassen.

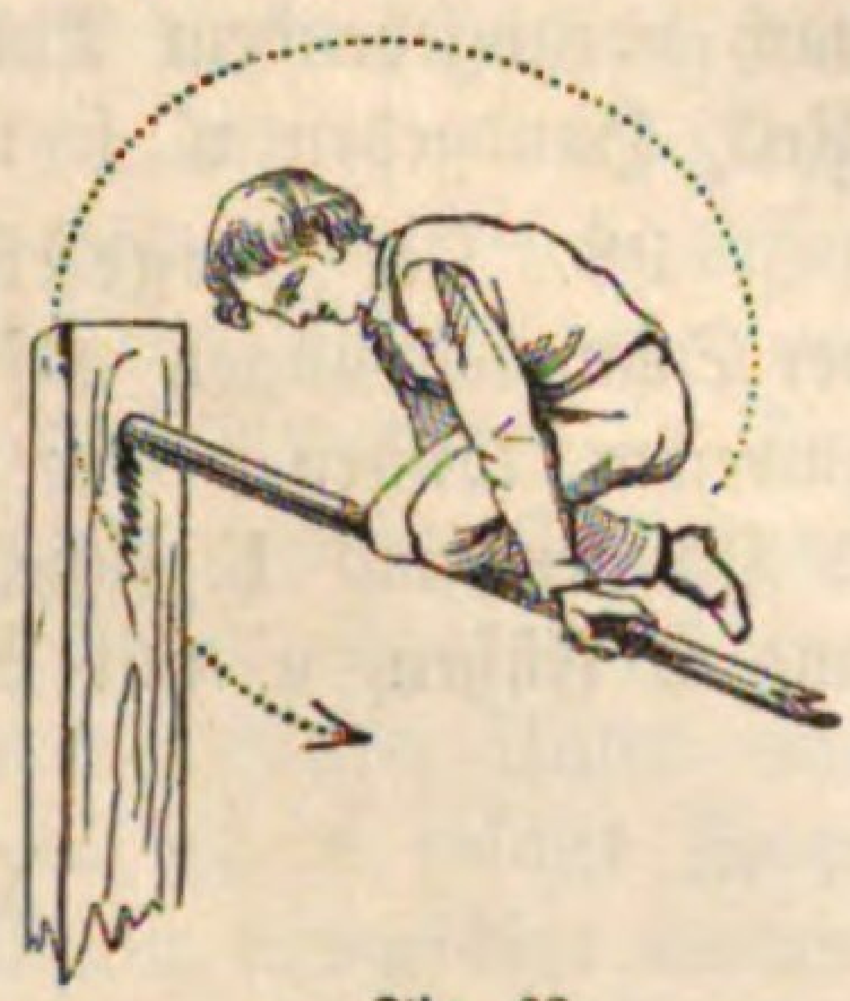


Fig. 68.

94. Der Bauch bildet den Stützpunkt zu der Wage im Liegen vorlings (II), und der Rücken denjenigen zu der Wage im Liegen rücklings (Fig. 69 (III). Der Turner verhält sich hierbei quer zum Reck und hat nicht zu vergessen, die Hände bereit zu halten, um sich bei Verlust des Gleichgewichtes vor gefährlichem Sturze zu bewahren. Einen Uebergang zu diesen Wagen bilden Bauch- und Kreuzhang (II), letzterer vollkommener nur bei sehr biegsamen Menschen. Gewagt sind die Abschwünge aus diesen beiden Hang-, beziehungsweise Liegearten vor- und rückwärts (versteht sich ohne Griff der Hände) zum Niedersprung (IV).

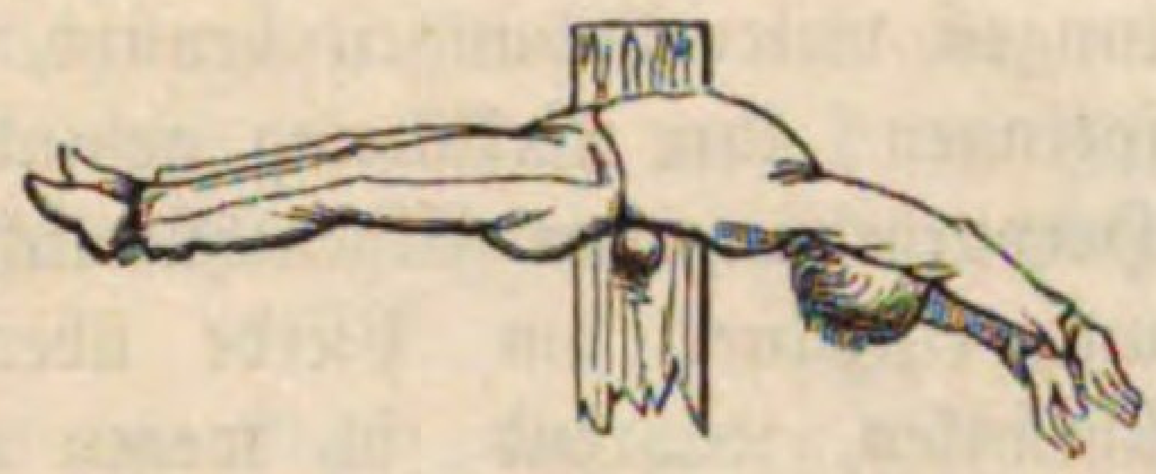


Fig. 69.

95. Das Liegen auf dem Reck längs, vorlings auf dem Bauch mit (II) und ohne (III) Griff der Hände ist eine ungefährliche Schwebeübung; rücklings (II—III) schon schwieriger und dies noch mehr, wenn mit Griff der Hände hinter dem Kopf rückwärts übergeburzelt wird zum Reitsitz oder Stand neben das Reck (IV). Sogar Wellen aus dem Liegen sind schon versucht worden.

96. Von dem Schwebestütz auf dem Reck gehen wir über zu dem Schwebestand auf demselben. Zunächst dient das Reck zum gewöhnlichen Stande auf den Füßen als verkleinerter Schwebebaum. Aus dem Seitstütz vorlings gelangt man durch Abhurten und Knieheben der Beine in den Stand seitlings und aus diesem in den weniger schwierigen und dienlicheren Querstand, Gang u. s. w. Es kann die Absicht nicht sein, hier einzeln aufzuzählen, was an Uebungen vom Schwebebaum auf das Reck übertragen werden möchte; nur aufmerksam soll gemacht werden, wie auch nach dieser Seite hin das Reck ein brauchbares Geräth und geeignet ist, in Vereinen mit beschränkteren Mitteln die Anschaffung größerer, kostbarerer Geräthe zu ersparen (I—III).

97. Schulterstehen wird aus dem Reitsitz derart geübt, daß das eine Bein rückwärts zum Knieen aufhockt, während mit Speichgriff der Hände der Turner zum Stande auf der einen Schulter gelangt (III). Handstehen mit gebogenen oder gestreckten Armen (III) erfolgt theils

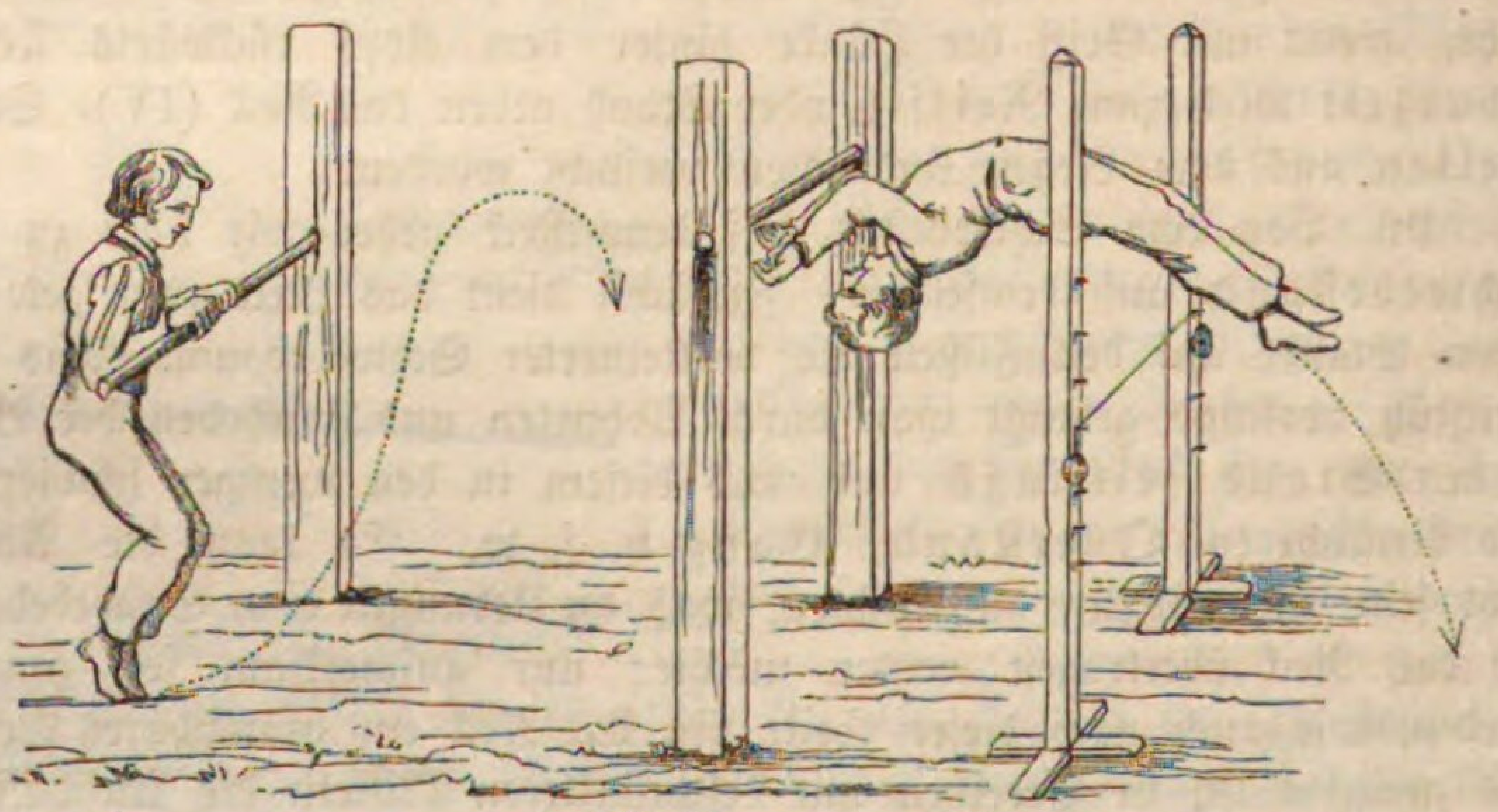
schwunglos durch Ueberheben aus dem Seitstütz, theils mit Schwung, nach vorangehendem Abhurten. Armwippen zum Anmunden an das Reck, Handgehen u. s. w. nur für ganz fertige Turnkünstler.

98. Der Liegestütz vorlings bildet eine weniger schwierige Form der Schwebeübungen auf dem Reck, die wir im allgemeinen der II. Stufe zuweisen können. Er erfolgt a. auf 2 Händen und 2 Füßen, b. auf 2 Händen und 1 Fuße, c. auf 1 Hand und 1 Fuße, d. auf 1 Hand und 2 Füßen, e. mit Anmunden durch Armwippen.

X. Reck-Springübungen.

Das Reck wird in dieser Uebungsgruppe hauptsächlich zu Darstellungen vieler Uebungen benützt, die bereits in dem Abschnitte „c. Pferdspringen" ihre Erklärung gefunden haben. Ich darf mich daher auf die Hervorhebung der Eigenthümlichkeit des Reck-Springens im Allgemeinen und einzelner am Pferde überhaupt nicht darstellbarer Uebungen beschränken, während sich wegen alles Uebrigen auf die Turntafel bezogen wird.

99. Anlauf, Aufsprung und Sprung in den Stütz. Hierbei sind die dem Reck eigenthümlichen Formen des Sitz- und Bauch-Abschwunges (siehe oben Nr. 20), sowie des Unterschwunges zu erwähnen. Letzterer geht bei allmälig niederer gestelltem Reck einestheils, dann bei allmälig steigender Höhe der Schnur des hinter dem Reck aufgestellten Springels anderntheils durch alle Turnstufen durch. Die Abbildung bei A zeigt, Fig. 70, einen Turner im Aufsprung und bei B einen zweiten



A Fig. 70. B

im Unterschwung selbst, woraus die Griffe, sowie die etwaige Aufstellung eines Springels erhellen. Es versteht sich, daß Anfänger zunächst ohne Springel auf den Unterschwung an und für sich und ohne Rücksicht auf dessen Höhe eingeübt werden, auch daß man ihnen die schicklichste Lage

der Reckstange (schulterhoch) gestatte. In tieferer Lage derselben wird der Unterschwung, wegen der alsdann nothwendigen starken Biegung des Kreuzes, schon schwieriger (II—III); und höher verliert er — im Hang ausgeführt — viel von seiner Eigenthümlichkeit und macht sich besser als Unterschwung aus dem Stütz (II—III). Anfang wie zur Felge rückwärts aus dem Seitstütz vorlings (s. oben Nr. 19). — Der Ueberschwung und das Abschwingen, welche in gewisser Beziehung auch zu dieser Gruppe gerechnet werden könnten, haben ihre Erklärung in Nr. 15 und 18 bei den Felgen bereits gefunden. Beide, Unter- wie Ueberschwung, sind Uebungen, mit welchen — da sie in rascher Folge der Uebenden und in Reihen von 2, 3 oder 4 Mann ausgeführt werden können — turnfaule und bummelnde Riegen in Feuer und Thätigkeit versetzt werden können, was sich die Vorturner mit Rücksicht auf die am Reck nicht seltenen Uebungen, die weniger rasch abzuthun und daher für die Zuwartenden unbequem sind, zu gelegentlicher Nutzanwendung merken mögen.

100. Aufsitzen. Dasselbe erscheint am Reck ganz unter denselben Formen, wie am Pferde. Nur ist hier noch sorgfältigere Hülfe geboten, die im Allgemeinen auf der Jenseite bereit zu halten und den aufsitzenden Turner im Gleichgewichte zu erhalten hat. Bei Reitsitz thut man wohl, durch rückwärts Neigen den Schwerpunkt von den empfindlichen Weichtheilen auf den Steißknochen zu verlegen, im Uebrigen aber durch Stütz der Hände (wofür am Pferde der Schluß der Beine) den Druck zu mildern und Freiheit der Bewegung zu erhalten.

101. Stützen, Heben und Schweben. Die Uebungen, welche man hierher einreihen könnte, haben meist ihre Beschreibung schon oben von Nr. 81 bis 98 gefunden. Vorschwingen und Vorschwung-Wechsel sind jedoch für hierher verspart worden.

102. Einfache Sitzwechselübungen mit und ohne (Fig. 71) Gebrauch der Hände. Hierzu ist als verwandt auch das bei dem Pferdspringen weniger in Betracht gekommene reine Sitzeln, eine Fortbewegung auf dem Reck im Sitz ohne Gebrauch der Hände, eingereiht zum Unterschied von dem Nr. 83 beschriebenen Ueberrutschen, wo diese Fortbewegung mit Griff der Hände auf das Reck erfolgt.

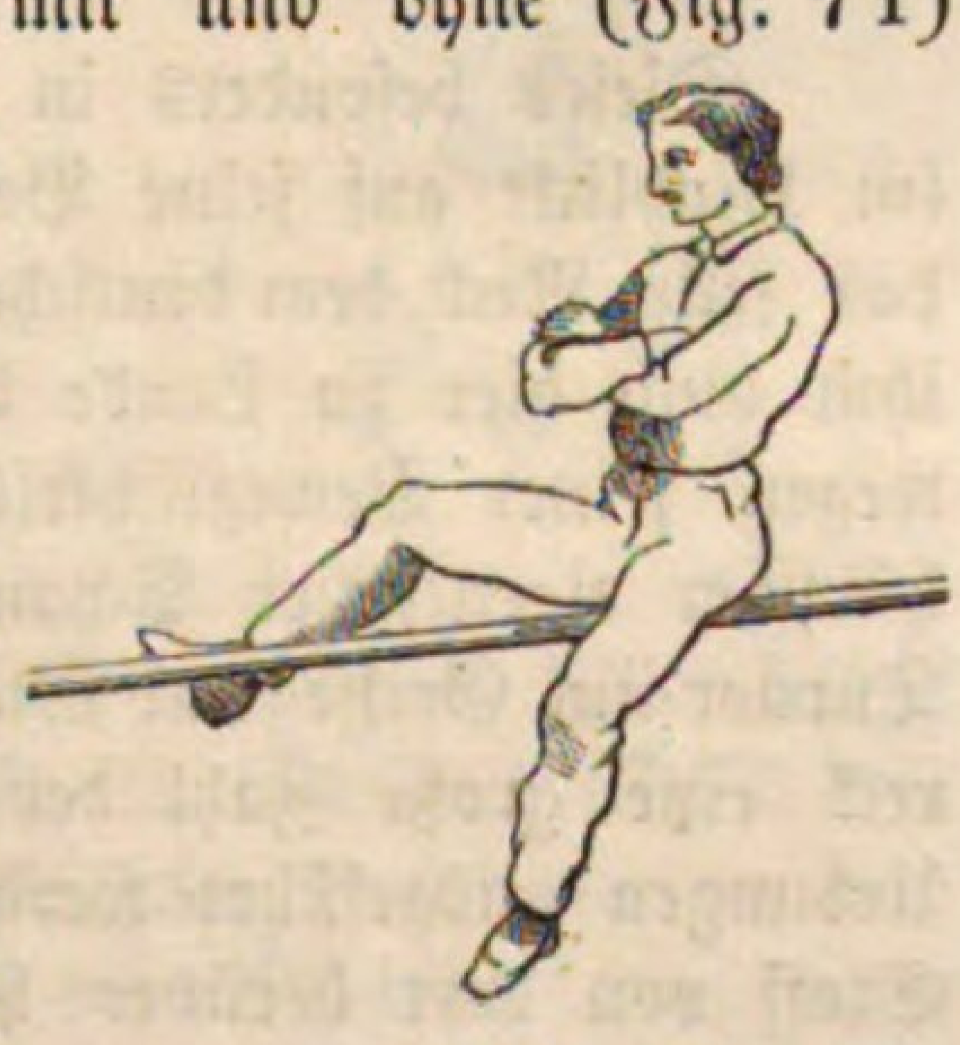


Fig. 71.

103. Ueberspringen des Reckes. Abgesehen von der in dem Geräthe liegenden Verschiedenheit der Griffe, die in der Regel — namentlich bei dem Hocken und Grätschen — die Sprünge erschwert und doppelt sorgsame Hülfe gebietet, wiederholen sich hier alle Hauptübungen des Pferdspringens ohne erhebliche Aenderung ihrer Formen. Nur der Ueberschlag macht hiervon eine Ausnahme, sofern zu dessen

Einübung und Ausführung das Reck Griffe und Bewegungsformen gestattet, die das Pferd nicht bietet. Folgender Uebungsgang beruht hierauf und mag von den Vorturnern benützt werden, Anfänger auf eine ungefährliche Weise in das Gebiet der Kopfübersprünge einzuführen.

Reck brusthoch. Sprung kammgriffs in den Stütz vorlings zum Liegen auf dem Leib und Bauchabschwung vorwärts (s. Nr. 20) mag als einleitende Uebung dienen; sodann Sprung in den Seitstütz vorlings kammgriffs und mit eingezogenem Kreuze hockend, ohne Berührung des Reckes, Ueberheben zum Stande unter dem Reck, wobei die Hände grifffest bleiben und erst loslassen, wenn der Stand auf dem Boden gesichert ist. Hierauf folgt dann, während sich der Vorturner zu der hier sehr bequemen Hülfe und Nachhülfe auf der Jenseite des Reckes aufstellt, der Ueberschlag (sonst Todtensprung) mit Kammgriff selbst u. s. w. Fig. 72 zeigt sowohl das Ueberheben, wie den Ueberschlag.



Fig. 72.

104. Zusammengesetzte Uebungen, Sitzwechsel und Kreisschwünge bedürfen in ihrer Anwendung auf das Reck keiner besonderen Beschreibung und wir wenden uns nun einer neuen Form dieses so vielseitigen Geräthes zu, indem wir es als Schaukelreck betrachten.

XI. Schaukel-Reck.

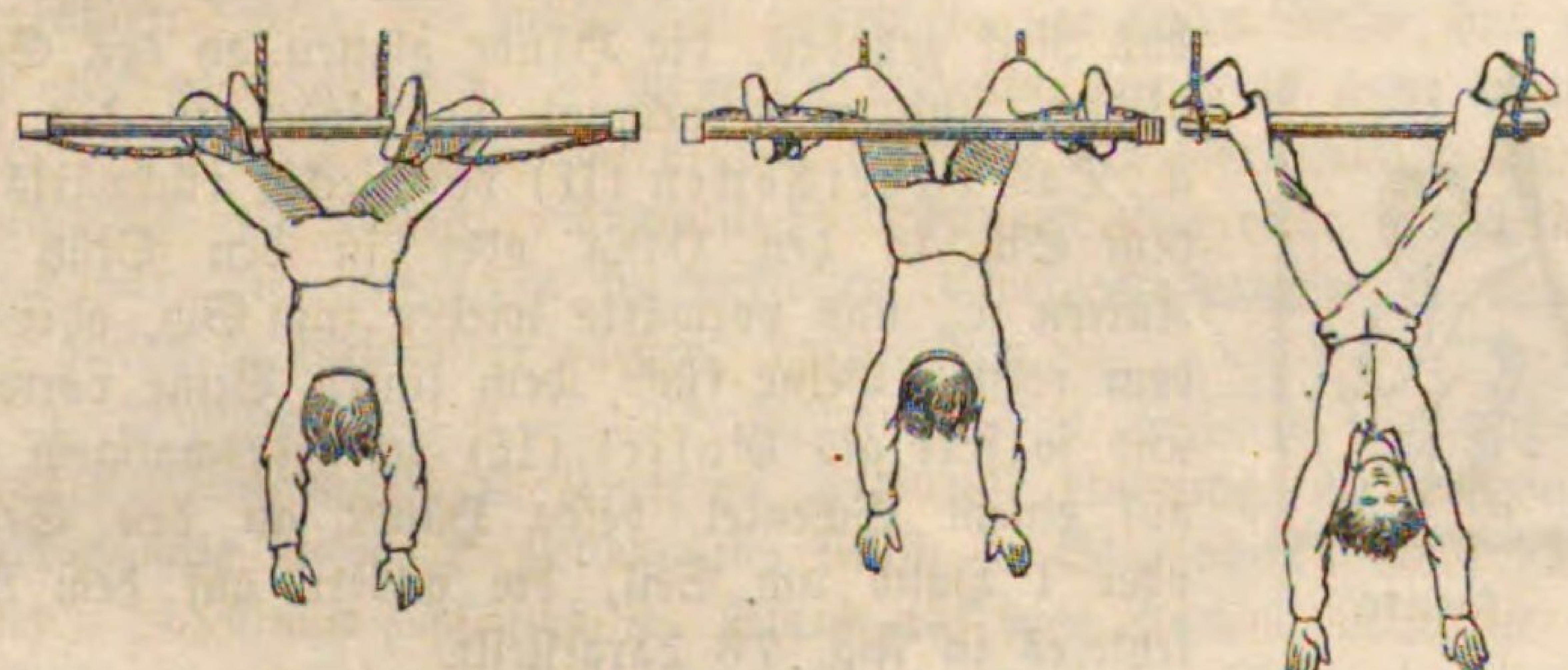
Dieses besonders in Frankreich vielverbreitete Turngeräth entspricht im Hinblicke auf seine Beweglichkeit ebenso sehr dem französischen, wie das feste Reck dem deutschen Geschmacke. Dies darf jedoch nicht abhalten, ihm auch hier zu Lande die verdiente Rücksicht zu schenken; denn gerade wegen seiner Beweglichkeit eignet es sich nicht allein zu einer Reihe hübscher eigentlicher Schaukelübungen, sondern es dient auch dazu, den Turner im Griffe und Gleichgewichte zu festigen. Da an dem Schaukelreck eine große Zahl der für das stehende Reck bereits beschriebenen Uebungen ausgeführt werden kann, so mögen sich Vorturner geeigneten Stoff von dort herüber holen. Es sind jedoch auch dem Schaukelreck Uebungen eigenthümlich, und für diese folgt nachstehend eine passende Auswahl. Da ich hierbei jedoch mehr geübtere Turner vor Augen habe, so möge das Schaukelreck in Reichhöhe gestellt werden, wobei es in Turnsälen keinerlei Raum für Freiübungen versperrt. Anfängern möchte ich überhaupt das Schaukelreck nicht empfehlen; es sei denn,

daß Schaukelringe fehlten, wo es dann in niederer Stellung, außerdem auch noch durch alle Stufen durch, zu vielen der bei diesen beschriebenen Uebungen des Schaukelns, Schaukelreck-Springens u. s. w. benützt werden kann. Gute Aufsicht ist hier selbstverständlich.

105. Ehe man zum Aufschwung, Sitz und Stand auf das Schaukelreck anleitet, ist es passend, einige Hang- und Liegehang-Uebungen vorangehen zu lassen. Folgende möchten sich hierzu wohl eignen: a. Hang mit 1 Hand und Hangwechsel, siehe Nr. 1 (I); b. Hand-Seithang und Schwingen (nur der Turner schwingt, bezw. pendelt) und Schaukeln (die Seile schwingen, bezw. pendeln mit), auch Kreis-Schwingen (I); c. Unterarm-Hangwechsel, Nr. 26 (I); d. Fig. 73, Rest, Nr. 63, sowohl mit Hang der Riste an dem Reck, wie an den Seilen (I); e. Kniehang (II), Nr. 33, beid- und einbeinig; f. Risthang grätschend (II), Nr. 60, an den Seilen, der hier — gute Beugung der Füße vorausgesetzt — so sicher ist, daß geübte Turner ohne Gefahr sich aus dem Sitz in denselben herabfallen lassen (III). Diesen letzteren zeigt bei C Fig. 74, sowie bei A und B weitere hierher gehörige, dem Schaukelreck eigenthümliche Knie- und Risthangübungen dargestellt sind.



Fig. 73.



A B C

Fig. 74.

106. Um in der einfachsten leichtesten Art auf das Schaukelreck zum Sitz zu gelangen, ergreift man im Querstande das Reck nächst dem Seile, schwingt ein Bein zum Kniehang auf und hangelt sodann an dem Seile so weit aufwärts, bis von selbst hieraus der Seitsitz auf einem Schenkel erfolgt: Aufhangeln zum Seitsitz auf einem Schenkel (I). Schwingt sich jedoch das Bein kreuzend zum Kniehang auf, während ihm das andere zum Hang auf der gleichen Seite folgt, so gelangt man wie oben durch Aufhangeln zum Seitstütz auf beiden Schenkeln (sonst auch Ueberschieben) (II). Es ist nun ganz zweckmäßig, freie

Augenblicke der Turnkür dazu zu benützen (denn während des Turnens der Riegen würden diese, sowie Schaukelübungen überhaupt nur kurz gezeigt, aber nicht geübt werden können, da jedem Einzelnen das Geräth dafür zu lange überlassen werden müßte), sich in freiem Seit- und dem leichteren Reitsitz, anfänglich bei ruhig hängendem, dann aber bei schaukelndem Recke, einzuüben. Natürlich sollte das Schaukelreck bei dieser Gelegenheit nicht als gewöhnliche Sitzschaukel in bummlerischer Weise mißbraucht werden.

107. Einmal zum Sitz gelangt, erfolgen Sitz- und Stützwechsel, gewöhnlich unter Mitgebrauch der Seile, in mannigfacher Weise, darunter a. der Umschwung um das Seil aus dem Seit- in den Seitsitz (II), Fig. 75. b. Die Nadel (II), wobei in Haltung, wie bei dem Umschwung nur das linke Bein (statt beider) rechts kreuzend und vorspreizend das Seil umschwingt und von der Jenseite zwischen diesem und dem rechten Arme zum Sitze durchhockt. c. Das Ueberdrehen aus dem Sitz in den Sitz (II); Hände an den Seilen; nach dem in Hockhaltung erfolgten Ueberdrehen werden die Beine über das Reck gehoben, die Hände gleiten an den Seiten nieder, und man gelangt so wieder in den Sitz. d. Das Ueberhocken (II) des Reckes rückwärts aus dem Sitz in den Hang oder in den Stütz zum Knieen 2c., und vorwärts wieder zum Sitz, oder mit dem rechten Beine rück-, dem linken Beine vorwärts und so fort als Gaffel (II) zu jedesmaligem Sitz auf einem Schenkel, beide Hände an den Seilen, oder 1 Hand am Seil, die andere auf dem Reck, letzteres in Fig. 76 dargestellt.

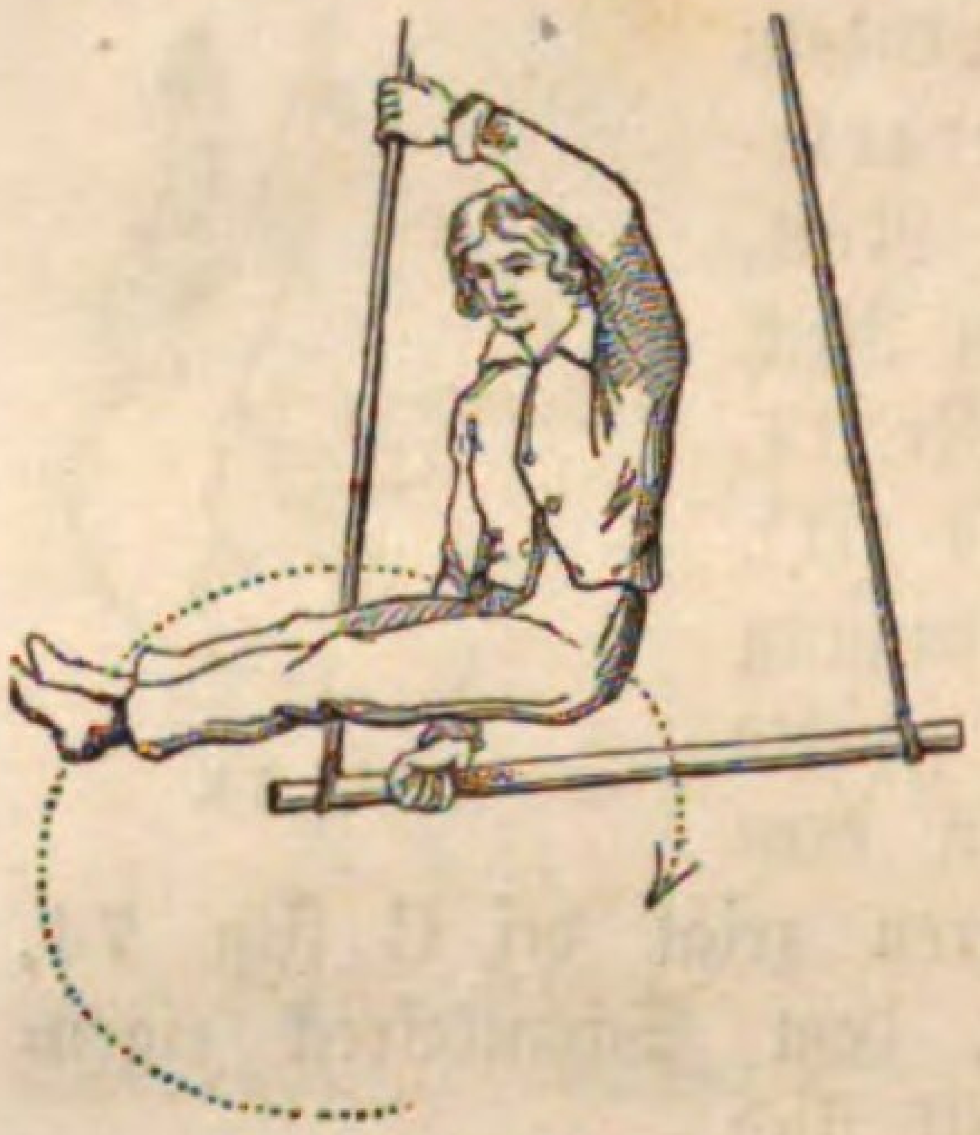


Fig. 75.



Fig. 76.

108. Das Liegen längs rücklings auf dem Reck erfolgt durch Befestigung des Genickes und der Riste an dem unteren Theile des Seils mit großer Sicherheit; quer vorlings frei auf dem Bauche und quer rücklings auf dem Rücken (III), Nr. 94, um so schwieriger.

109. Der Uebergang aus dem Sitz zum Stande auf dem Reck erfolgt am einfachsten mit Hochgriff der Hände an den Seilen und Aufhocken (I) der Beine; ähnlich aus dem Hang und endlich durch Ueberdrehen (II). Schaukeln im Stand (I) wollen wir für freie Augenblicke der Turnkür gerade nicht verachten. Dagegen bietet jedoch der Seitstand auf dem Reck mit Griff an den Seilen noch zu folgenden Uebungen passende Gelegenheit: a. Liegehang rücklings oder Schwimm-

hang (II), Fig. 77, mit Griff rücklings hüfthoch, bei A, und im Griff vorlings kopfhoch, bei B. b. Liegehang vorlings (I), jenem ent-

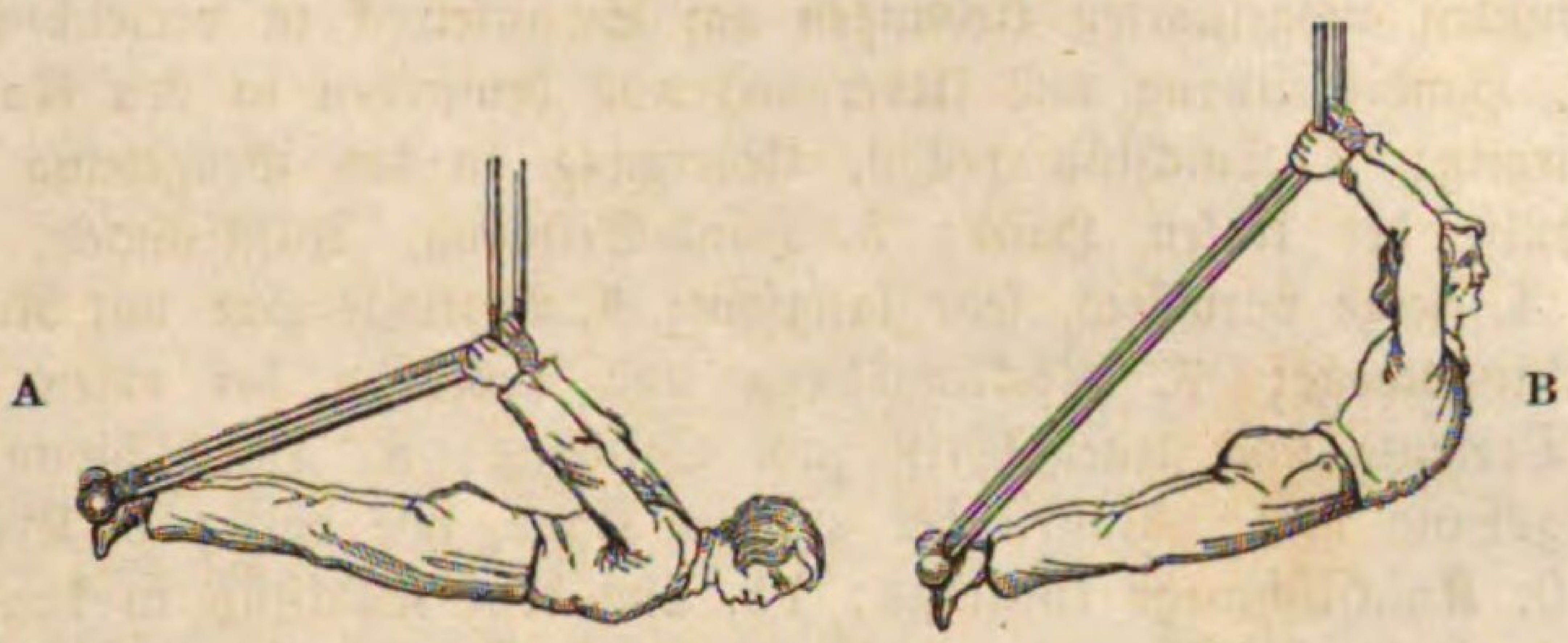


Fig. 77.

gegengesetzt. c. 1/2 Ueberdrehen zum Sturzhang (II), 1/4 Ueberdrehen zur Wage vorlings (III), Fig. 78 bei A, und hieraus mit 1/2 Ueberdrehen weiter zur Wage rücklings (III) bei B. d. Das Nest an den Seilen (II).

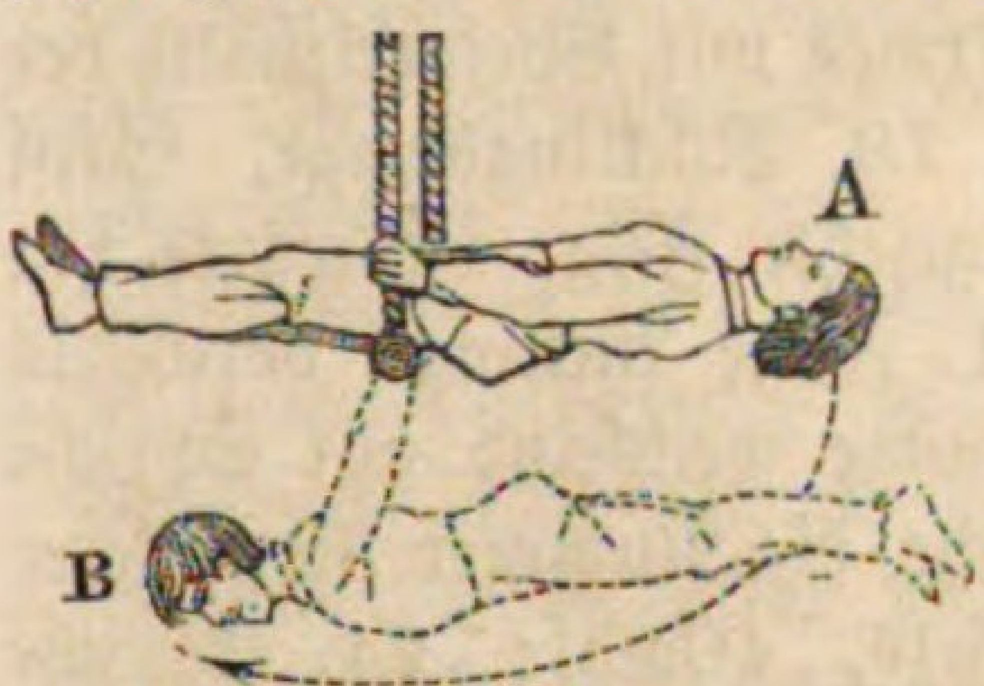


Fig. 78.

110. Fortgesetzte Uebungsreihen sind kaum an einem anderen Turngeräthe so bequem und kunstgerecht darzustellen, als an dem Schaukelreck. Da es ohnehin zu weit führen würde, die zahlreichen Uebungen des festen Reckes hier nochmals alle zu beschreiben, so möge die folgende, für nicht ganz ungeübte Turner berechnete Uebungsreihe dazu dienen, ihre Verwendung an dem Schaukelreck zu zeigen. Sämmtliche Uebungen sind ohne Zwischenruhe (wozu nur die geeigneten unmerklichen Uebergangspausen zu benützen sind) gleichsam ineinander fließend darzustellen.

a. Handseithang, b. Felgüberschwung (oder Zug), c. Durchschwung in den Rücklingshang, d. Kniehang beid- und einbeinig, e. Kreuzaufzug, f. Umschwung rechts, g. Umschwung links, h. Sturzhang (Griff an den Seilen), i. Wage rücklings, k. Stand auf dem Reck, l. Nest, m. Sitz, n. Risthang mit Schwengel, o. Kreuzaufzug, p. Felge rücklings vorwärts, q. Knickstütz-Wage rücklings, r. Niedersprung. Es wird schon ziemliche Anstrengung erfordern, diese Uebungsreihe glatt und gleichsam spielend durchzuturnen. Um aber Turnern erster Größe noch eine kräftigere Kost zu bieten, kann ich es mir nicht versagen, hier noch

111. die am 30. April 1861 von der damals neunjährigen Natalia Foucard*) in der Leipziger Turnhalle ohne Pause und mit

*) Tochter des Directors des Gymnase l'Olympe in Paris, Rue de Lille 103, woselbst der Lorbeerkranz, den ihr die Leipziger Turner als Anerkennung für ihre ausgezeichnete Leistung gewidmet haben, an bevorzugter Stelle aufgehängt ist. Natalia scheint seitdem noch Fortschritte gemacht zu haben. (Näheres in den Jahrb. d. Turnkunst Bd. XIII. S. 194 u. 195.)

größter Sicherheit, Ruhe und kindlicher Anmuth (wie sich der Berichterstatter in der Turnzeitung 1861 S. 116 ausdrückt) innerhalb 20 Minuten ausgeführten Uebungen am Schaukelreck zu verzeichnen:

1. Hand-Seithang und Uebergang aus demselben in den Knickstütz, wechselarmig; 2. Knickstütz rechts, Uebergang in den Beugehang rechts, ohne Hülfe der linken Hand; 3. Hand-Seithang, Aufstemmen, gleicharmig; 4. Felge vorwärts, sehr langsam; 5. Vorlingswage mit Ristgriff; 6. Rücklingswage; 7. Rücklingshang und Loslassen der einen Hand, ganze Drehung und neuer Griff zum Seithang; 8. Durchschwung zum Rücklingshang und Loslassen der anderen Hand, wie oben; 9. Kreuzaufzug; 10. Knickstützwage rücklings; 11. aus dem Knickstütz in den Hang niedergehend die Rücklingswage (Nr. 6); 12. Durchhocken und Vorlingswage mit Kammgriff; 13. Felgaufzug; 14. linke Hand Stütz, rechte Hand reichhoch am Seil, Durchhocken und Sitz nehmen; 15. entgegengesetzte Seite; 16. Hang und Stütz je eines Armes mit Vorspreizhalte der Beine; 17. dasselbe auf der anderen Seite; 18. Rücklingswage, Griff am Seil; 19. Vorlingswage ebenso; 20. fortgesetzte Felge rückwärts mit plötzlichem Anhalten in der Vorlingswage; 21. Felge rücklings vorwärts (sehr langsam); 22. dieselbe bei jedem Schwunge wechselnd mit Speiche rücklings vorwärts durch Hangwechsel (vergleiche die Nummer 32 unserer Reckübungen); 23. Speiche rücklings vorwärts, 40mal; 24. Speiche rücklings rückwärts, 30mal; 25. Hand-Seithang und langsames Armwippen einmal mit rechtem Arme; 26. dasselbe links; 27. Knickstütz rücklings und Niederlassen in den Rücklingshang, Aufstemmen aus diesem in den Knickstütz wechselarmig; 28. dasselbe gleicharmig; 29. Vorlingswage einarmig mit Fassen des Handgelenks; 30. Niedersprung und hierauf Aufstemmen zweier Hantel von je 26 Zollpfund (Gewicht des Mädchens 48 Zollpfund) 4mal.

f. **Barren.**

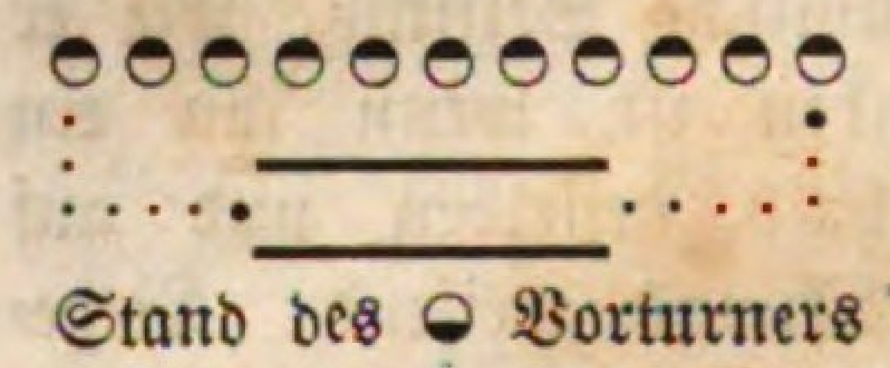
Was das Reck vorzugsweise für die Uebungen im Hang, das ist der Barren für die Uebungen im Stütz. Beide, in Verbindung mit den Freiübungen, genügen daher auch überall für die erste allgemeinere turnerische Ausbildung, wo die Umstände es gebieten, sich auf die einfachsten Geräthe zu beschränken.

Auch am Barren unterscheidet man einen Seit-Stand, Hang, Stütz und Sitz, wobei die Breitenaxe des Turners mit den Holmen gleichläuft, und einen Quer-Stand, Hang, Stütz und Sitz, wo solche die Holme im rechten Winkel schneidet. Rück-, vor-, seitlings, sowie rück- und vorwärts, werden auch hier in demselben Sinne wie bei dem Recke gebraucht; doch bietet der Barren, vermöge seiner beiden eine Fläche begränzenden Holme, einen neuen Gesichtspunkt dar, so daß wir für die entsprechenden Lagen und Thätigkeiten die Worte „innen" (inner-

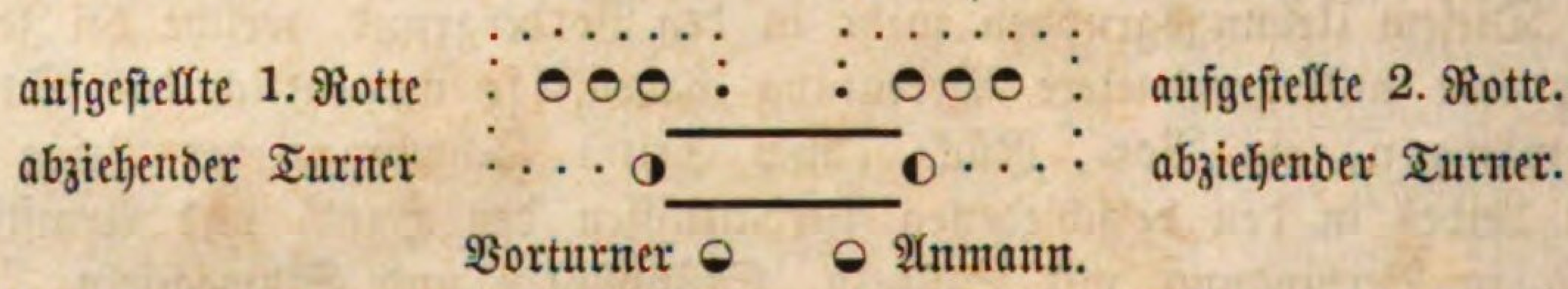
halb der Holme oder des Barrens) und „außen" gebrauchen können, z. B. Stellung oder Stütz innerhalb oder außerhalb des Barrens, Schwung der Beine von innen nach außen u. s. w. Bei dem gewöhnlichen Querstütz (worunter, wenn nichts Anderes bemerkt, immer ein Stütz innerhalb des Barrens zu verstehen ist) befinden sich die Hände im Speich- und erschwerend im Ellengriff, mitunter auch im Rist- oder Kammgriff. Der Seitstütz, wie ihn das Reck kennt, findet am Barren nur geringere Anwendung. Der dem Barren eigenthümliche Seitstütz, wie er im Verlaufe nachfolgender Erklärungen verstanden ist, wenn ihn ein Zusatz nicht anderweit bezeichnet, erfolgt innerhalb desselben und auf beiden Holmen, eine Hand vor-, die andere rücklings greifend. Liegehang, Liegestütz, Sturz- oder Abhang, Hangeln, Stützeln und Sitzeln haben bereits bei der Einleitung zu den Reckübungen ihre Erklärung gefunden, die im Ganzen auch für den Barren gilt. Allerdings treten bei Diesem Uebungsgruppen mehr in den Vordergrund, welche bei Jenem nur eine untergeordnetere Bedeutung haben, so namentlich das Stützschwingen, ein Vor-, Rück- (auch Seit-) Schwingen der Beine und des Leibes in den verschiedenen Verhältnissen des Hand- und Armstützes und in Verbindung mit Stützeln, Stützhüpfen und Sitzwechseln. Dagegen ist der Barren hinsichtlich der Uebungen zum Ueberdrehen gegen das Reck beschränkter und kennt nicht die dort in Wellen, Speichen und Felgen bildlich geschiedenen zahlreichen Formen dieser Uebungsgruppe. Diejenigen Hangübungen, welche zwar am Barren auch gemacht werden können, ohne ihm jedoch gerade eigenthümlich zu sein, suche man bei den Uebungen an der wagerechten Leiter. Der Schaukelbarren hat noch nicht die Verbreitung gefunden wie das Schaukelreck. Seine Benützung, sowie auch die Verwendung des durch Nebeneinanderrücken zweier tragbarer Barren leicht herzustellenden Doppelbarrens, dürfen wir unter Hinweis auf den für den einfachen, festen Barren reichlich gebotenen, dorthin zu übertragenden Uebungsstoff, wohl unbedenklich den Vorturnern überlassen. Kann ja doch vorausgesetzt werden, daß man an diese zusammengesetzteren Geräthe nicht herantreten werde, ohne sich vorher mit dem einfachen Barren gründlich vertraut gemacht zu haben.

Für den Turnbetrieb am Barren ist, mit Bezug auf die Theil II, 1 aufgestellten methodischen Gesichtspunkte, zu bemerken, daß auch hier die allgemeine Regel gilt, alle Uebungen, wo dies überhaupt zulässig, rechts wie links zu turnen, wenn in der nachfolgenden Beschreibung derselben und in den Turntafeln dies auch nicht jedesmal ausdrücklich bemerkt ist. Bei Uebungen, welche den Turner dem Barren entlang führen, ist in der Regel angegeben, ob solches vorwärts oder rückwärts geschehen soll, da hier in der Fortbewegungsrichtung oft ein merklicher Unterschied der Thätigkeit und Schwierigkeit besteht. Man pflegt die Barrenholme gewöhnlich schulterhoch zu stellen, um damit auch für die Knickstütz-Uebungen auszureichen. Bei dem Barren-Springen

wird man selbstverständlich auf Brusthöhe herabgehen müssen; aber auch das Hochschwingen, Handstehen, Ueberdrehen und Ueberschlagen (Kopfübern) erfordern namentlich für Anfänger eine solche niedere Stellung, da nur bei dieser wirksame Nachhülfe gegeben werden kann. Der helfende Vorturner steht außerhalb des Barrens und greift zur Verhütung eines etwaigen Sturzes unter den Holmen durch. Die Aufstellung einer Barren-Riege erfolgt am Besten so, wie es die Zeichnung versinnlicht,



und besonders dann, wenn es sich um Fortbewegungs-Uebungen, Stützeln, Sitzeln, Hangeln ꝛc. handelt. Bei Uebungen an Ort läßt man, sobald die Riege aus 8 und mehr Mann besteht, an beiden Barren-Enden zugleich turnen, zu welchem Behufe zwei Rotten gebildet werden. Es ist dies um so mehr zu beachten, weil eine nicht geringe Zahl von Barren-



übungen, mehr als dies am Recke und sonst der Fall ist, längere Zeit zur Ausführung beanspruchen, während dessen die Zuwartenden müßig zuschauen. Leicht ist eine bummlerische Barren-Riege durch einige rasch hinter einander folgende Stützel-Uebungen in Thätigkeit zu setzen und dadurch zur Ordnung zurück zu führen. Zur Ordnung gehört auch, daß Jeder in der vorgeschriebenen Umzugsbahn, gewöhnlich am Ende des Barrens, anrücke und nicht unter den Holmen durchkrieche.

Bei Eintheilung der Uebungs-Gruppen wurden zunächst die drei Hauptarten des reinen Stützes: I. auf den Händen, II. auf den Armen, und III. im Liegestütz unterschieden; sodann IV. die Drehübungen im Stütz, V. die Schwebeübungen*) und Wagen im Stütz und VI. das Stütz-Schwingen betrachtet. Dann folgen VII. die Sitz- und Sitzwechselübungen, VIII. die Hangübungen, IX. die Uebungen des Ueberdrehens aus dem Stütz und Sitz und endlich X. die Barren-Springübungen. Man lese hierüber auch die Einleitung zum Reck-Turnen nach.

I. Stützübungen auf den Händen.

1. Der Sprung in den Streckstütz, in der Art, daß der angehende Turner, vorlings am Barrenende stehend, mit Speichgriff die Hände auf die Holme auflegt, dann aufspringt und sich so bei gestreckten Armen im Stütz zu erhalten sucht, ist die Uebung, woran die Barren-Turntüchtigkeit jedes Einzelnen überhaupt erprobt wird. Wo dieser

*) Die Ausdrücke „Schwebeübungen", „schweben" ꝛc. sind hier beibehalten worden als bezeichnend für die in gewissen Stützarten auf dem Barren vermehrte Schwierigkeit des Haltens des Gleichgewichtes.

Sprung beziehungsweise Stütz von Anfängern nicht mit voller Sicherheit ausgeführt werden kann, muß der Barren von Schulter- auf Brusthöhe herabgestellt werden (I). Werden bei diesem Sprung die Hände nicht vorher auf die Holme gelegt, sondern erst nach erfolgtem Aufsprung, während dessen der Körper sich einen Augenblick im Zustande des Fluges befindet, so ist dies die gefälligere Art des Sprunges in den Stütz, wie solche in der Regel erfolgen soll. Dieselbe findet am besten mit einem Rück- und Vorschwung der Arme statt; letzterer führt alsdann in den Stütz: Sprung in den Stütz mit Armschwingen am Ende oder in der Mitte des Barrens (II). Näheres findet sich bei der Gruppe der Barren-Springübungen.

2. Der Streckstütz unterscheidet sich in Hinsicht auf die Art der dabei stattfindenden Lage der stützenden Hände in einen Stütz mit Speich- (I), Ellen- (II), Kamm- (II) und Rist-Griff. Darunter ist der Streckstütz mit Speichgriff der handlichste für weitaus die Mehrzahl der Uebungen, während die anderen Griffe häufig nur eine Erschwerung gewisser Darstellungen bezwecken, seltener diese geradezu fördern. Handelt es sich um das Einturnen schwacher Anfänger, mit denen nicht sofort zum Stützeln, Stützschwingen 2c. übergegangen werden kann, so mag der Vorturner im gewöhnlichen Hand-Streck-Stütz, Kopfdrehen und Beugen, Rumpfdrehen, Knieheben, Fersenheben, Beinstoßen und Aehnliches zuordnen und dadurch Abwechselung in die Einübung des Stützes bringen. Wo später einfach nur Stütz gesagt ist, soll hierunter stets Streckstütz mit Speichgriff verstanden sein, während

3. der Knickstütz jedesmal als solcher bezeichnet werden wird. Derselbe erfolgt ganz, wenn der Turner sich aus dem Streckstütz durch Senkbeugen der Arme so weit als möglich niederläßt; halb, wenn dies nur halbwegs geschieht. Durch Stemmstrecken der Arme gelangt sodann der Turner wieder in den Streckstütz, und es wird dieses Senken und Heben als Stütz-Armwippen bezeichnet, welches im 1. Theile, Abschnitt 10, eine nähere Beschreibung gefunden hat. Anfänger läßt man den Knickstütz nicht in der vorhin beschriebenen Weise, als Knickstütz aus dem Stütz (I) (von oben), sondern als Knickstütz aus dem Stande (I) (von unten) versuchen. Nachfolgende Fig. 1 zeigt bei A Streckstütz mit Speichgriff, B Knickstütz mit Ristgriff, C und D Streckstütz mit Ellen- und Kammgriff.

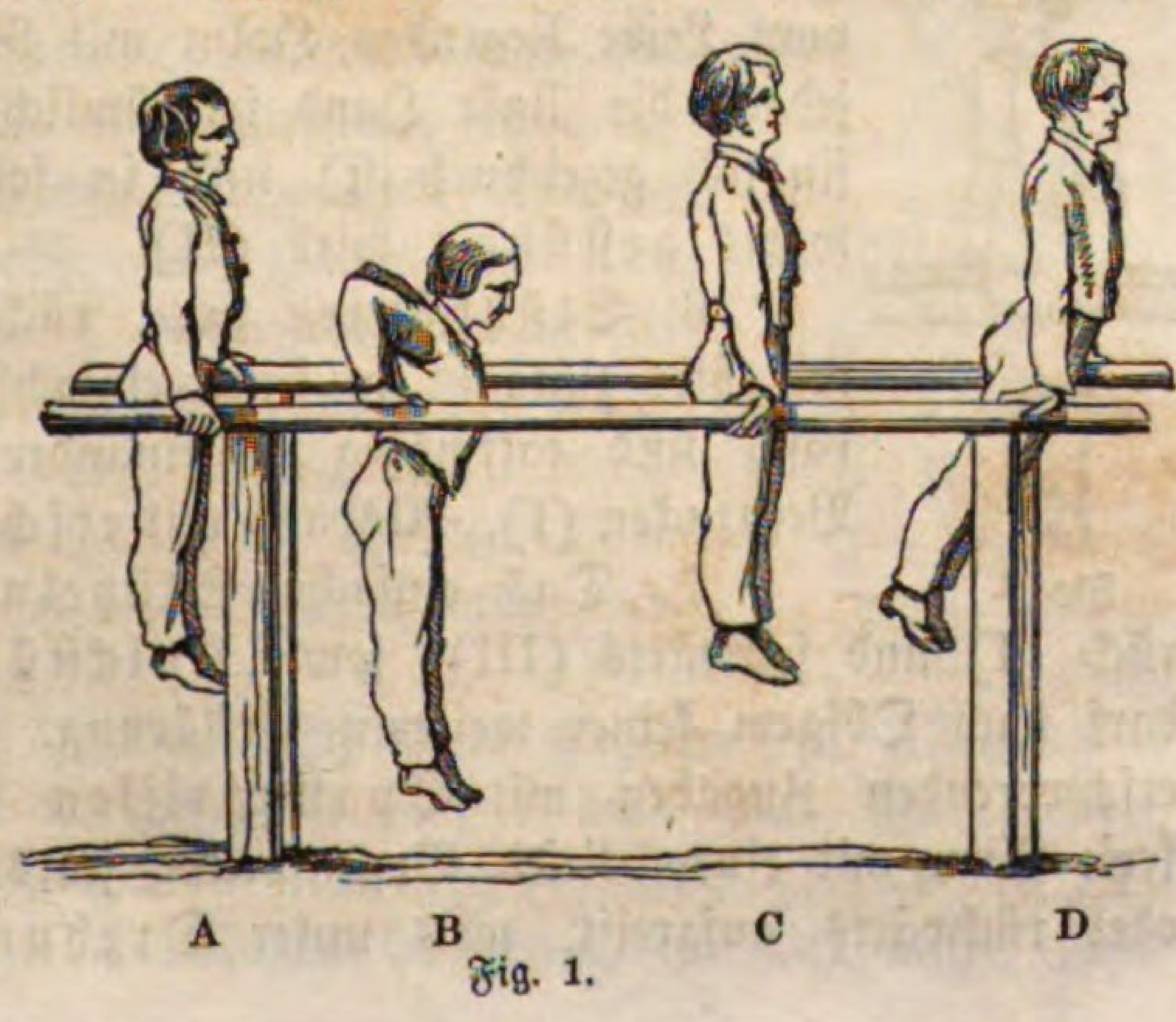
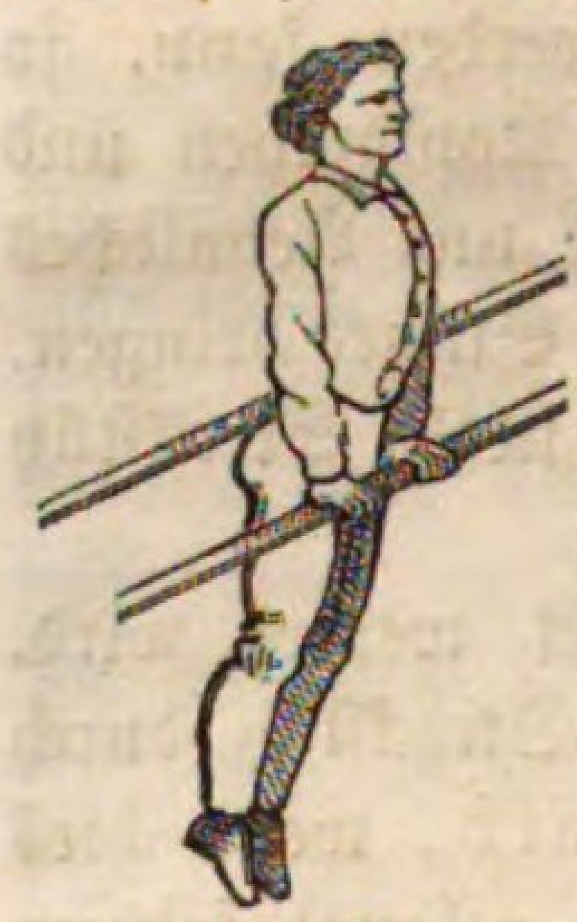


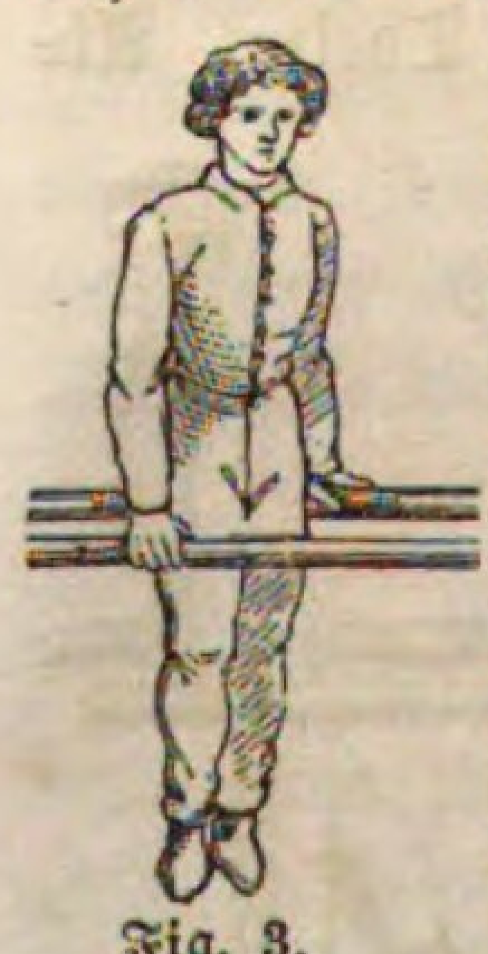
Fig. 1.

Ein tüchtiger Knickstütz führt den Turner so weit herab, daß er unter Vorneigen der Brust, mit den Schultern (Anschultern) oder unter Vorbeugen des Kopfes, mit dem Munde (Anmunden) dicht vor, unter oder über dem Arme die Barrenholme berühren kann (II). Knickstütz und Armwippen mit erschwerenden Griffen, namentlich Ellengriff, dürfen in der II. Stufe nicht fehlen.

4. Stützeln (sonst Handeln) an Ort (4 bis 6 Mann zugleich im Takte) vor- und rückwärts, wird mit Anfängern zunächst in der einfachsten Weise mit Speichgriff (I), mit Geübteren auch in den übrigen Griffarten (II) durchgeturnt. Wird dabei die je stützfreie Hand durch ruckhaftes Beugen des Unterarmes hoch erhoben, so entsteht eine eigenthümliche Art des Stützelns (sonst auch Storchgang), die je nach dem Grad des Hebens und namentlich im Stützhüpfen sich bis zu einer Uebung der III. Stufe steigert, während der flüchtig erhobenen Hand noch anderweite bestimmtere Aufgaben gestellt werden können, z. B. Berührung des gegenüberliegenden Holmes, der Schulter und des Kopfes (II—III). Leicht ist es, durch Schrägstellung und Spannstellung der Arme, sowie durch sonstige erschwerende Armthätigkeiten, in das Stützeln weitere Abwechselung zu bringen (II—III). Es mag jedoch bei dieser Andeutung genügen und nur noch bemerkt sein, daß schwächere und unbeholfene Anfänger gerne geneigt sind, sich das Stützeln durch Beinheben und Stoßen zu erleichtern, unschöne Nebenbewegungen, die nicht zu dulden sind.


Fig. 2.

5. Stützeln seitwärts könnte im Stütz vorlings, Fig. 2, oder rücklings auf einem Holme, gleichwie am Reck, ausgeführt werden. Am Barren haben wir es jedoch vorzugsweise mit dem diesem Geräthe eigenthümlichen Seitstütz innerhalb der Holme zu thun, wobei die eine Hand auf den vorlings und die andere auf den rücklings vom Leibe liegenden Holm mit Ristgriff stützt (Fig. 3, wo jedoch die linke Hand irrthümlich als im Kammgriff befindlich gezeichnet ist) und in solcher Lage denn auch seitwärts gestützelt wird (II).


Fig. 3.

6. Stützhüpfen vor-, rück- und seitwärts betrachten wir hier zunächst in seiner einfachsten Darstellung in kurzen rasch und taktmäßig aufeinander folgenden Hüpfen ohne Beinzucken (I). Alsdann mit erschwerenden Griffen (II).

7. Das einfache Stützeln im Knickstütz vor- (I), rück- (I) und seitwärts (III), sowie Knickstütz-Hüpfen (II—III) bedarf nach Obigem keiner weiteren Erklärung. Es wird jedoch auch mit erschwerenden Zugaben mit Spanngriffen so geturnt, daß der stützfreie Arm mit einem tiefen Bogensprung jedesmal zu neuem Griffe vor- oder rückwärts aufgreift, was unter Drehungen geschehen kann und

wobei bei jedem Schritte noch ein langsames Wippen des stützenden Armes als Zwischenübung erfolgt: sogenannter „Löwengang". Noch weitere Mannigfaltigkeit des Stützelns entsteht, wenn in der Fortbewegung mit der Art des Stützes gewechselt wird, z. B. 2 Griffe bezw. Schritte im Streckstütz, 2 desgleichen im Knickstütz, 2 desgleichen im Unterarmstütz (s. Nr. 10), 2 im Knick- und 2 im Streckstütz ꝛc.

Die Stützel- und Stützhüpfübungen erweitern sich auf eine mitunter anziehende Weise, wenn man bei ersteren die Länge der Schritte (Kurz-, Langstützeln oder Stützeln mit Spanngriffen) und bei letzteren die Höhe oder Weite der Hüpfe (Hoch- und Weit-Stützhüpfen) in's Auge faßt. Wir werden bei der Gruppe des Stütz-Schwingens hierauf zurückkommen, wo auch dem Drehen im Stütze u. s. w. eine besondere Stelle eingeräumt worden ist.

8. Stützhüpfen auf einem Arme mag als ausgewählte Uebung am Barren versucht werden (IV).

II. Armhang- und Stützübungen.

9. Der Hang an den Armen findet theils als entschiedener Unterarm-Hang (I) in den Ellenbogengelenken aus dem Querstande, von innen rücklings oder von außen vorlings die Holme fassend, statt, oder er bildet als Oberarmhang bei seitwärts zur Wage gehobenen oder vor- oder rücklings längs auf die Holme aufgelegten Armen den Uebergang zu dem Stütz (I).

Die Fortbewegung in diesen Armhängen führt zu wenig befriedigenden Darstellungen. Als Ausgangsstellungen für gewisse Ueberdreh-Uebungen und Wagen werden wir ihnen später wieder begegnen. Zu vorliegender Gruppe gehört nur das Aufkippen und Aufstemmen (II) zum Armstreckstütz aus den längs vorlings aufliegenden Armen (vergl. Nr. 11).


Fig. 4.

10. Ergiebiger für den Turnbetrieb sind die Unterarm-Stütze, wobei die Unterarme entweder quer in reinem Stütz auf den Holmen oder längs (I) mit gleichzeitigem Griffe der Hände aufliegen können. Letztere auf Fig. 4 dargestellte Form ist die turngerechtere und in ihr erfolgt zunächst durch Unterarm-Stützeln, dann aber auch durch Schwingen und Fortgleiten (vorwärts bei dem Vorschwung und rückwärts bei dem Rückschwung der Beine) eine Fortbewegung.

11. Wenn man aus Unterarmstütz durch Erheben des Ellenbogens zunächst in den Knickstütz übergeht, so nennt man dies Aufkippen. Dasselbe geschieht ohne Schwung wechselarmig (I) und gleicharmig (II). Ueber seine Verbindung mit Schwingen an geeignetem Ort mehr. Mit

Stützeln verbindet man das Aufkippen in verschiedener Weise, z. B. linker Arm kippt auf, greift vor und kippt ab, rechter Arm desgleichen und so fort (II); oder linker Arm kippt auf und faßt festen Knickstütz, rechter Arm schwingt im Bogen rück-, tief-, vorwärts zum Unterarmstütz, linke Hand greift vor und linker Arm kippt ab, worauf der rechte Arm mit Aufkippen beginnt und so fort (III). Ebenso findet auch Stützhüpfen in Verbindung mit Aufkippen gleicharmig statt, wobei nach jedem Hupf vor- oder rückwärts nieder- und aufgekippt wird (II).

III. Liegestützübungen.

Während der Boden für diese Uebungsgattung öfters unbequem ist, bietet ihr der Barren zu jeder Zeit die reinlichsten Stützflächen.

12. Der Liegestütz vorlings (I), wie ihn Fig. 5 als Streck- und Knick-Liegestütz darstellt, ist eine Uebung, die selbst sehr schwachen Leuten zu allmäliger Hebung ihrer Kraft geboten werden kann. In dieser Beziehung erscheint auch das Armwippen im Liegestütz (I) ungleich leichter als das gewöhnliche Stütz-Armwippen. Jeder, welcher zu Letzterem noch der Kraft entbehrt, hat Ersteres fleißig zu üben und wird, neben einer sehr wohlthätigen Einwirkung auf die Entwicklung seines Brustkastens, seine Bemühung bald mit Erfolg gekrönt sehen.

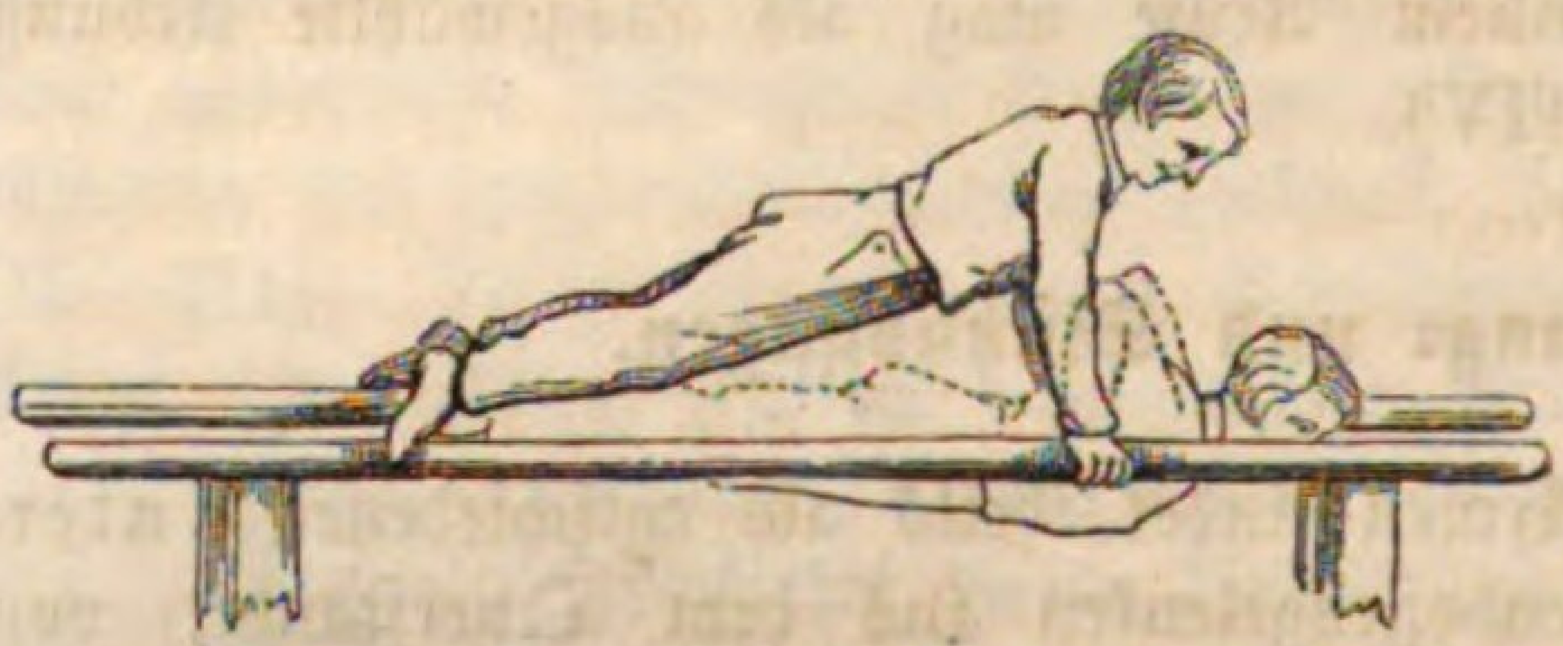


Fig. 5.

13. Mit dem Rücken gegen den Barren erfolgt umgekehrt der Liegestütz rücklings, weniger verwendbar als derjenige vorlings; aber als Spann- und Streckhaltung des Körpers immerhin zu beachten. In beiden Stützarten ist jede Beugung des Turners im Knie- oder Hüftgelenk als eine Abart von dem reinen Liegestütz zu betrachten, bei welchem als solchem nur die Hände (auch hier mit dem bequemen Speichgriff oder mit erschwerenden Griffarten) und die auswärts gedrehten Füße (diese auf ihrer inneren Fußkante) stützen. Obschon im Liegestütz rücklings Armwippen, Fortbewegung u. s. w. in ähnlicher Weise erfolgen kann, wie vorlings, so wollen wir in Betracht der Unbehülflichkeit, welche diesen Bewegungsformen im Allgemeinen anhängt, davon absehen und in Folgendem nur zunächst den Liegestütz vorlings vor Augen behalten. Das Geeignete der hierbei vorkommenden Uebungen vermag sodann der Vorturner nach eigener Wahl leicht auf den Liegestütz rücklings zu übertragen.

14. Der Liegestütz auf den Unterarmen (I) stellt im Wechsel mit dem Streck-Liegestütz ein sehr empfehlenswerthes Aufkippen wechsel- oder gleicharmig (I) dar, wobei auch der Knickstütz als Uebergang mit zugezogen werden kann.

15. Das Liegestützeln (I) geschieht im Fortschreiten der Hände und Gleiten der Füße vor- und rückwärts; ebenso das Hüpfen (I). Letzteres auch unter gleichzeitigem Lüpfen der Füße, gleichsam als Sprung im Liegestütz (II). Während die Hände stützfrei sind, kann Händeklappen (III) u. s. w. zugeordnet werden.

16. Erschwert wird der Liegestütz durch Erheben eines Armes oder eines Beines, oder widergleich beider Glieder, so daß z. B. auf der linken Hand und dem rechten Fuß ein Schwebe-Liegestütz entsteht (I); rücklings (II).

17. Greifen aus dem gewöhnlichen Liegestütz auf den senkrecht stützenden Armen die Hände bei feststehenden Füßen allmälig vor, so daß die Arme sich mehr und mehr der wagrechten Lage nähern, so gelangt man gewissermaßen in einen Spann-Liegestütz (II, III u. IV).

18. Der Spann-Liegestütz hört auf, und es beginnt der Schwimmhang (II), wenn die Arme innerhalb des Barrens unter die Ebene der Holme zum Hange herab sinken. Auch aus dem Knick-Liegestütz läßt man sich wechsel- (I) und gleicharmig (II) zum Schwimmhang nieder; während umgekehrt aus diesem wechselarmig (II) und gleicharmig (III) bis zum Streck-Liegestütz wieder aufgestemmt werden kann. Es ist nicht zu vergessen, daß durch ein ruckweises Uebergehen in den Schwimmhang bei Unvorbereiteten leicht ein Leibesschaden entstehen kann, weßhalb Anfängern nebst Belehrung hülfreiche Unterstützung gewährt werden muß.

IV. Drehübungen im Stütz.

Wir rechnen zu dieser Gruppe nur solche Uebungen, bei welchen das Drehen deren wesentlichen Bestandtheil ausmacht. Ihr Umfang wird dadurch auf ziemlich enge Grenzen beschränkt.

19. Als Vorübung dient: aus dem Querstütz mit 1/4-Drehung z. B. links, und grifffester linker Hand in den Seitstütz vorlings auf dem linken Holm und wieder zurück in den Querstütz; dann aus dem Querstütz mit 1/4-Drehung z. B. links und grifffester rechter Hand in den Seitstütz rücklings auf dem rechten Holm und wieder zurück in den Querstütz. Dann folgt ein fortgesetztes Drehen in derselben Richtung an Ort, ein Stützwalzen, wobei nach je 1/4-Drehung ein Wechsel des Griffes, verbunden mit einem Wechsel der Stützhaltung, erfolgt, z. B. ausgehend vom gewöhnlichen Querstütz: 1/4-Drehung links und Griff kreuzend mit der rechten Hand auf den linken Holm zum Seitstütz vorlings auf solchem; zweite 1/4-Drehung links und Griff rückwärts mit der linken Hand auf den rechten Holm zum Querstütz (Stirn nach Außen); eine dritte und vierte 1/4-Drehung führt sodann in ähnlicher Weise zum Seitstütz vorlings auf den rechten Holm und von diesem zum anfänglichen Querstütz (Stirn nach innen) wieder zurück. Rasch fortgesetzt eine gefällige Uebung (II); auch im Knickstütz (III).

20. Stützkehre ist die schwierigere Art des Drehens im Stütz, wobei durch Armwippen und Hüpfen eine halbe Drehung während des Fluges aus dem Querstütz wieder zum Querstütz erfolgt, oder umgekehrt (II). Im Knickstütz sowie im Knickschwingen geschieht diese Drehung gewöhnlich im Vorschwung der Beine, entweder mit Zwischenschwung oder bei gehöriger Fertigkeit mit jedem Vorschwung (III); auch aus dem Unterarmstütz mit Aufkippen beim Vorschwung wird die Stützkehre geübt. Im Rückschwung der Beine steigert sich die Schwierigkeit der Stützkehre bedeutend.

21. Die Stützkehre als 1/2-Drehung führt in weiterer Ausdehnung des Drehmaßes zu 3/4, schließlich zur ganzen Drehung (IV), womit sich übrigens nur gewandte Turner befassen mögen, da schon das Walzen und Kehren Vorsicht erfordert, um bei Fehlgriffen nicht das Handgelenk zu verstauchen. Zur Erlernung der Drehübungen im Stütz mag es anfänglich gestattet sein, in dem betreffenden Ausgangsstütz die der Drehrichtung entgegengesetzte Hand (also bei beabsichtigter Drehung links, die rechte Hand) etwas vorzustellen, was bei einer ordnungsmäßigen Ausführung nicht mehr sein soll.

V. Schwebeübungen und Wagen im Stütz.

22. Das Bein-Vorspreizen (sonst Heben) vorwärts einbeinig (I), beidbeinig geschlossen (II), oder über beide Holme grätschend*) (III), sodann dasselbe mit Seit- oder Kreuz-Spreizen über die Holme (alles Dieses ohne solche zu berühren in wagrechter Spreizhalte) bietet eben so wohlgefällige als theilweise schwierige Schwebe-Stützarten dar. Den Schwebestütz in Vorspreizhalte beider geschlossener Beine (II) zeigt Fig. 6; der Leser wird sich hiernach leicht die übrigen Formen dieser Uebungen vergegenwärtigen können.

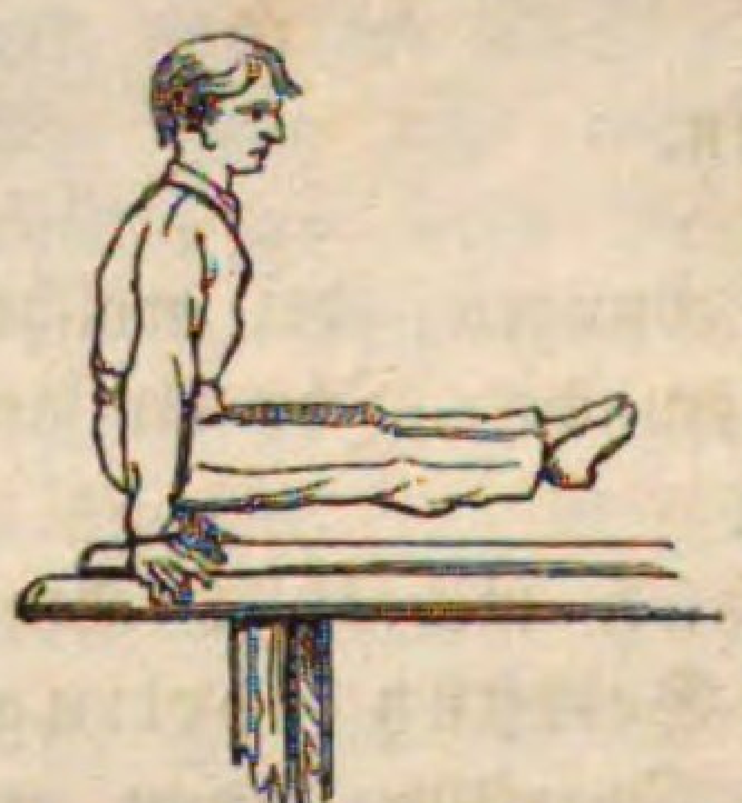


Fig. 6.

23. Das Stützeln in allen diesen Schwebe-Stütz-Halten führt von demjenigen in Vorspreizhalte eines Beines bis zu demjenigen in Schräg- oder Grätsch-Vorspreizhalte der Beine über beiden Holmen durch alle Stufen bis zu den schwierigsten Darstellungen und bedarf keiner näheren Erklärung (II—III).

24. Ganz ähnliche Uebungen erfolgen aus dem Spreizen rückwärts, wenn auch in gewisser Hinsicht beschränkter. Zuerst wechselbeinig (I), dann bei geschlossenen Beinen gleichbeinig (II), wie es

*) Genau genommen: schräg rechts und links bei geöffneten gestreckten Beinen vorspreizend, wofür hier Kürze halber der übliche Ausdruck „grätschend" beibehalten sein mag.

Fig. 7 als Uebergang zu der freien Wage (wozu Kammgriff oder ein eigenthümlicher Stütz auf der vorderen Seite der Hand zwischen Daumen und Zeigefinger) zeigt; ferner bei über die Holme grätschenden Beinen als Schwebestütz mit Grätschen hinter den Armen (II); und endlich, sofern nur 1 Bein rückwärts über den Holm spreizt und dann hebt als Vorspreizen einbeinig außerhalb des Barrens (II). Wird das in dieser Weise vorspreizende Bein, z. B. das rechte, noch weiter über den rechten Holm, unter 1/4-Drehung links und Rückgriff der linken Hand, hinaus gehoben, so daß beide Beine sich innerhalb des Barrens befinden, so hat man einen Seit-Schwebestütz (II).

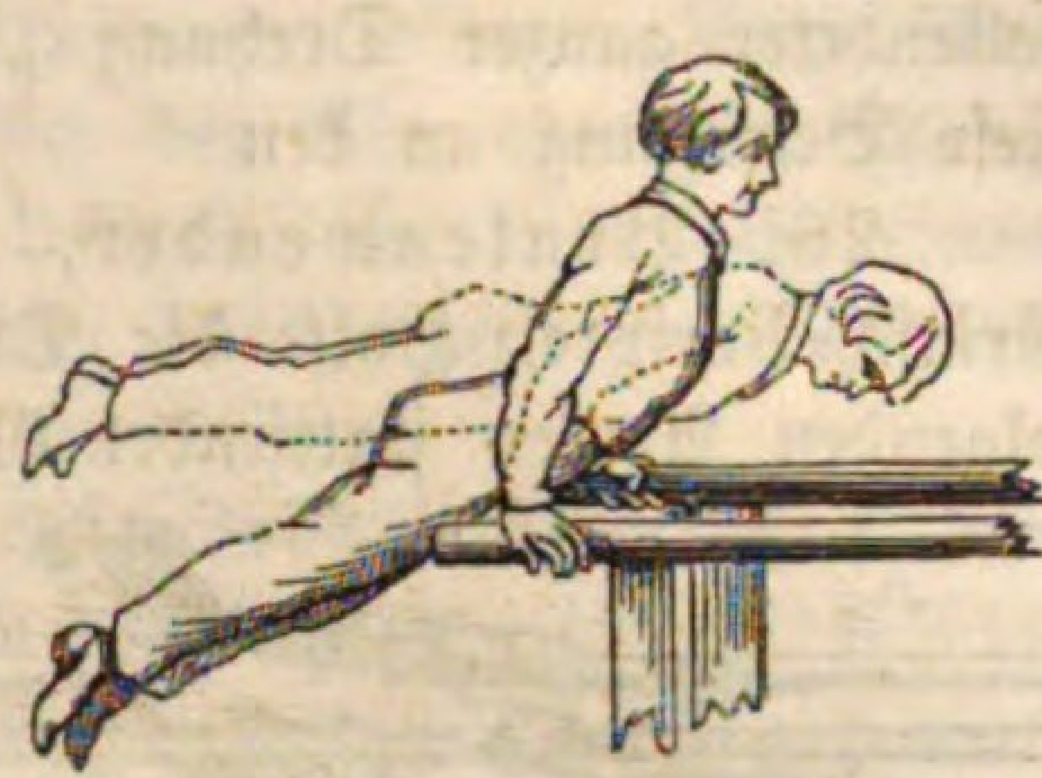


Fig. 7.

25. Stützeln in Vorspreizhalte eines Beines außerhalb des Barrens (I—II) und in dem Schwebestütz mit Grätschen u. s. w. ist selbstverständlich.

26. Durch reines Spreizen rückwärts vermochte man die Beine nicht über die Holme hinter die Arme zu heben; es geschah dies mit einigem Schwunge. Die unter der Benennung Heben rückwärts (I—II) eingeführte Uebung führt aber auch ohne Schwung dazu; und da sie der Ausgangspunkt für weitere Uebungen des Schwebestützens und Ueberdrehens ist, so verdient sie besondere Beachtung. Fig. 8.



Fig. 8.

27. Aus dem Heben entsteht durch Knieheben der Schwebestütz mit Hockhalte (II); durch Auflegen der Beine auf die Schultern die sogenannte Schildkröte (IV); durch Aufstützen der Hüfte, bezw. Leistengegend auf den Ellenbogen und Streckung des Leibes in dieser Lage die Wage mit 1 oder 2 untergestellten Ellenbogen (II) und auf einem Arme (III). Für Anfänger mag übrigens die Einübung dieser Wagen, die auch quer über den Barren hin gemacht werden können, aus einem dazu bequemeren Knien erfolgen. Stützeln und Stützhüpfen in den erwähnten Schwebestützen und Wagen ist mehr oder minder schwierig (II—IV). Bei letzteren erfolgt es zweckmäßig bei einem untergestellten Ellenbogen so, daß der freie Arm vorschreitet, dann mit Wagewechsel der Leib auf diesen gebracht und nun mit dem anderen, jetzt frei gewordenen Arme vorgeschritten wird und so fort (III). Wenn schon hierzu der Leib 1/4-Drehungen um seine Tiefenaxe zu machen genöthigt ist, so kann solches Drehen in Wage jedoch auch als sogenannter Drehling mit Absicht als besondere Uebung ausgeführt werden. Nicht nur, daß dann der Turner aus der Wage quer über dem Barren in die Wage längs und quer auf der Jenseite dreht (III) (1/2-Drehung),

so kann er auch durch geeigneten Wechselgriff diese Drehung bis zu vollendeter ganzer Drehung „Drehe“ (IV) fortsetzen. Und es erinnert diese Bewegung an den

28. Bratenwender, wobei im Stütz auf einem Holme mit Grätsch-Vorspreiz-Halte die Drehung auf den mit Wechselgriffen an Ort folgenden Armen stattfindet (III—IV).



Fig. 9.

29. Mit Auflegen der Arme rücklings sowohl als vorlings übt man Wagen vorlings (die Stirn zum Boden) Fig. 9 und rücklings (den Rücken zum Boden) (III).

30. Wenn im Querstütz z. B. das rechte Bein sich hockend hebt und um den rechten Arm schlingt, während das linke Bein gestreckt der Drehung folgt, so gelangt der Turner in eine Lage, die man ihrer Aehnlichkeit mit der sogenannten Nadel bei dem Pferdspringen (Nr. 68 Fig. 32) die Nadelwage heißen kann (III). Wird auch fortgesetzt geübt.

31. Der Barren ermöglicht außer den eigentlichen Wagen ihnen mehr oder weniger ähnliche Uebungen. Dahin führt der sogenannte Abhang nach der Seite; derselbe erfolgt gewöhnlich rücklings und zwar so, daß der im Seitsitz auf einem Holm innerhalb des Barrens befindliche Turner unterhalb des gegenüber liegenden Holmes seine Fußriste einhängt (bei grätschenden Beinen erleichtert (I), aber auch erschwert mit nur einem Beine (III), während er sich rückwärts zunächst in wagerechte Lage niederläßt, A der Fig. 10. Aus dieser Art Wage im Knie- und Fußristhang erfolgt sodann in fortgesetzter Bewegung rückwärts ein Sturzhang, B der Abbildung, und aus diesem (wenn man will mit Gewicht belastet) mit Rumpfbeugen (II) oder gestreckt (III) das Wiedererheben zur Wagelage bezw. zum Seitsitz. Ganz dieselbe Uebung ist auch vorlings, C der Abbildung, ausführbar, unterbleibt aber in der Regel, da (ohne Polster) das mit der vorderen Seite aufliegende Bein sehr empfindlich berührt wird (I—III). Da beide Formen dieser Uebung (mit welchen während der Wagelage auch Drehungen und erschwerende Armhaltungen zweckmäßig verbunden werden können) theils auf die Bauch- und theils auf die Rückenmuskeln sehr wohlthätig einwirken, die bei dem Turnen verhältnißmäßig weniger in Thätigkeit kommen, so mögen sie zu fleißigem Betriebe empfohlen sein. Zur Vorsicht, wegen etwaiger

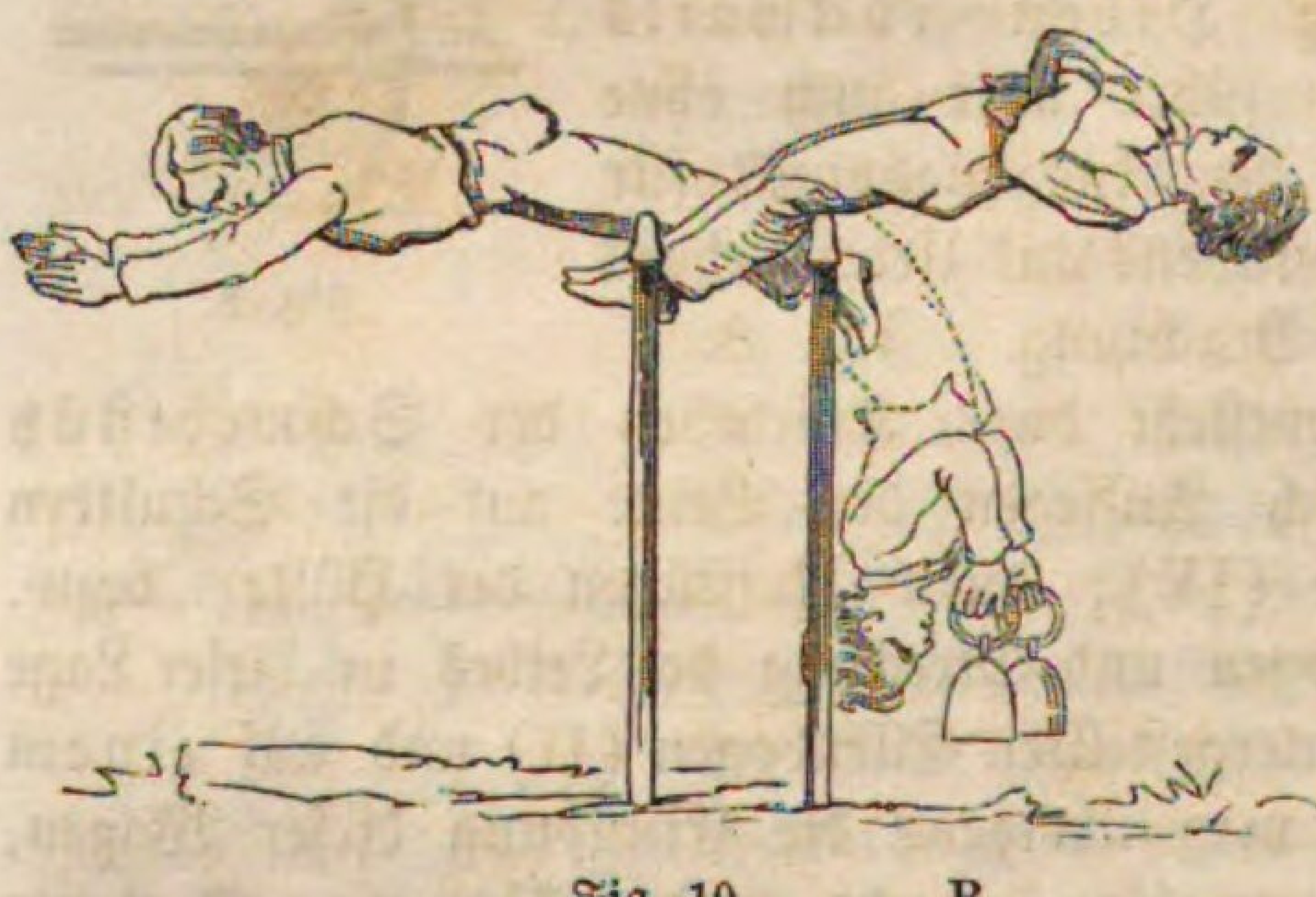


Fig. 10.

mangelhafter Befestigung der Holme, lasse man immer je 2, 4 oder 6 Mann (auf jedem Holm die gleiche Zahl) zusammen üben. Auch über die Lehne eines festen Turnstuhles läßt sich der Ab- oder Sturzhang nach der Seite rücklings machen, sofern der Uebende für seine Füße einen geeigneten Befestigungspunkt erhält, sei es nun durch einen Riemen, oder an einem auf dem Stuhle sitzenden Gefährten.

32. Auch aus dem Reitsitz vorwärts überdrehend und mit den Armen vorlings durchgreifend, in die Holme einhängend und die Hände fassend, entsteht durch Stütz des Kreuzes auf den Rücken der Hände eine Wage-Uebung (II), die jedoch auf die Wagen aus dem Hange überführt, wovon in der betreffenden Gruppe der Hangübungen Näheres.

VI. Stützschwingen.

Die Uebungen dieser Gruppe wollen mit aller Vorsicht und nicht über das Maß der Leistungsfähigkeit jedes Einzelnen betrieben werden. Es ist verführerisch für den Anfänger, wenn er die Gipfelübung dieser Gruppe, das Schwingen bis zum Handstehen, von Geübten mit einer anscheinenden Leichtigkeit ausführen sieht, die ihn das Bedenkliche der Nachahmung ähnlicher Hochschwünge nicht vermuthen läßt. Daher ist jeder Neuling hierwegen zu verwarnen. Daß die Beine und Füße wohl gestreckt und geschlossen sein müssen, wenn bei einzelnen Uebungen nicht ausdrücklich Anderes angeordnet ist, bedarf kaum einer Erinnerung.

33. Querstütz-Schwingen im Arm-Streckstütz, bis knapp über Holmhöhe als Kurzschwingen (I) genügt für Anfänger; als Hochschwingen führt es rückwärts bis zur Wagehalte mit wohl gebogenem Kreuze, und vorwärts bis zur Vorspreizhalte der Beine, wie dies Fig. 11 zeigt, in die II. und bis zum jedesmaligen Handstehen beim Rückschwunge in die III. Stufe. Das Schwingen im Seitstütz — die eine Hand auf dem vorderen, die andere auf dem hinteren Holm, beide ristgriffs oben Fig. 3 — (II) ist zwar gegen das Querstütz-Schwingen (welches künftig immer verstanden ist, wenn kurz nur von Schwingen gesprochen wird) sehr unschicklich, darf aber doch nicht ganz unbeachtet bleiben.

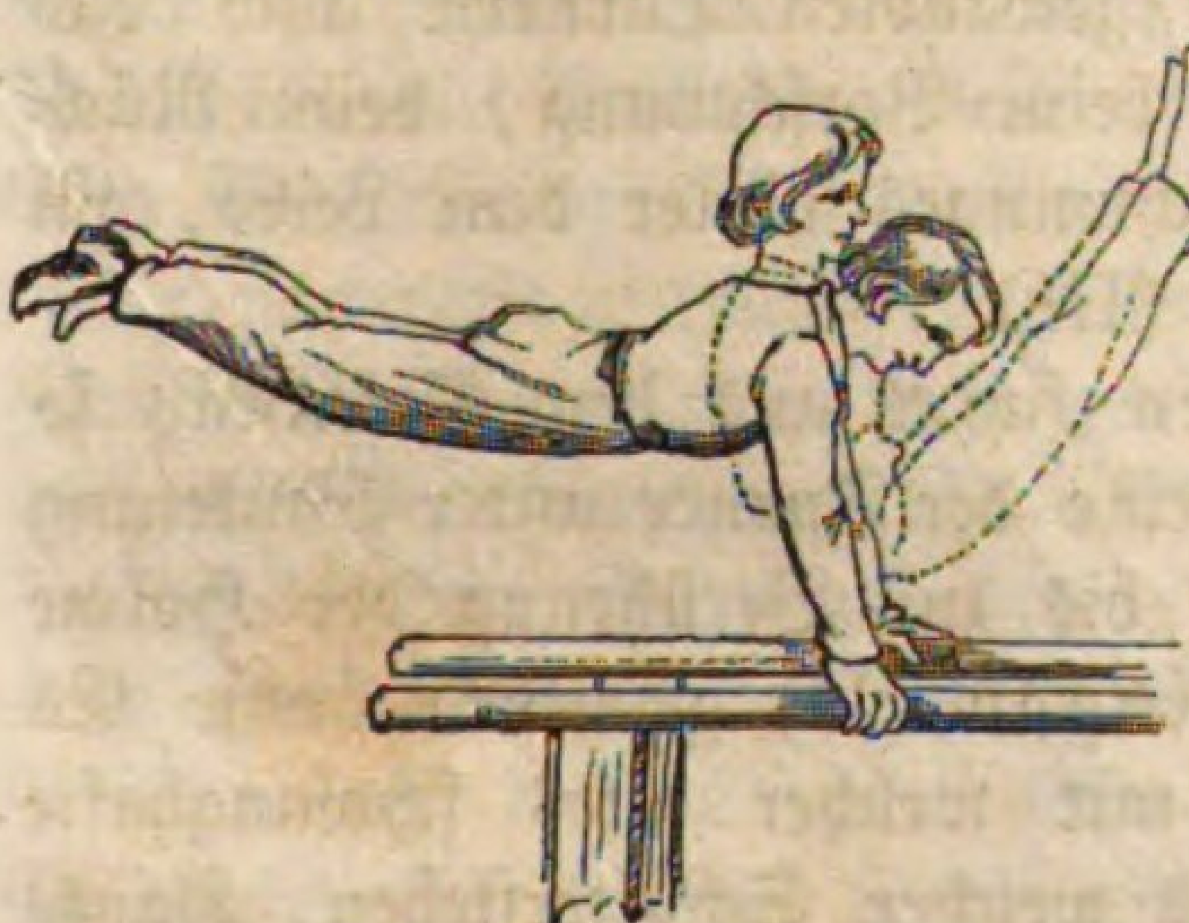


Fig. 11.

34. Schwingen mit Zuordnung gewisser Haltungen des Körpers, z. B. Hockschwingen (II) bei Hockhaltung, Steifschwingen (II) bei vollkommener Streckhaltung (die Schwung-Drehungsaxe geht durch die Schultern) und Winkelschwingen (III) mit Vorspreizhalte (Nr. 26) gewährt reichen Uebungsstoff.

35. Schwieriger ist das Schwingen mit Zuordnung von Halten, z. B. Schwingen und bei jedem Vorschwung Grätsch=Halte auf eine gewisse Dauer (III) u. s. w.

36. Wieder mehr für die Mittelstufe ist das Schwingen mit zugeordneten Beinthätigkeiten, z. B. Grätschen je beim Vorschwunge, je beim Rückschwunge, oder bei beiden (II); Vor= und Rückspreizen, so daß in fester Haltung darin verharrt oder bei jedem Schwunge damit gewechselt wird (II); Beinstoßen, je ein Stoß bei jedem Schwunge vor= und rückwärts, als sogen. Stoßschwingen. Endlich kann der Schwung zu einem hockenden Aufsteigen beider Beine oder nur eines auf die Holme vor wie hinter den Händen benützt werden, mit Uebergang in den Stand auf dem Barren (I).

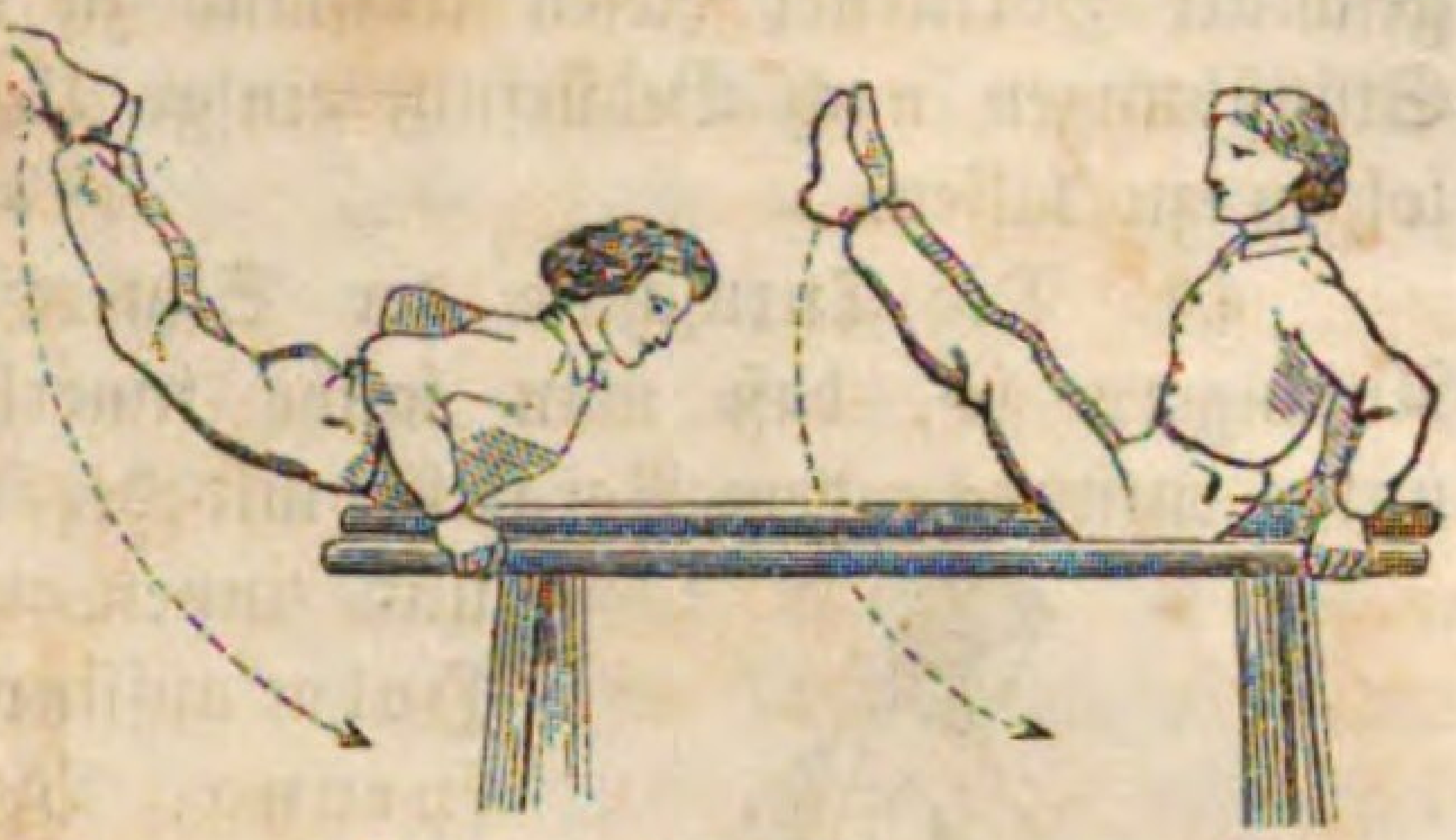
37. Alle von Nr. 33 an beschriebenen Schwingübungen können statt im Streckstütz, der bis hierher vorausgesetzt war, auch im Knickstütz (II—III) ausgeführt werden, wo dann ihre Schwierigkeit etwas steigt.

38. Das Schwingen kann in allen obigen Formen mit Stützeln verbunden werden, eignet sich aber in dieser Weise wenig zu befriedigender Darstellung. Desto mehr ist dies der Fall, wenn ihm Stützhüpfen an und von Ort, vor= und rückwärts zugesellt wird. Der Hupf geschieht alsdann entweder nur bei dem Vorschwung, nur bei dem Rückschwung, oder bei beiden (II). Dabei kann dieses Hüpfen zum Hochsprung (über die vor der stützenden Hand auf die Hochkante gelegten Hände des Vorturners und Anmannes), und zum Weitsprung (letzterer besser aus dem Knickstütz) weiter entwickelt werden. Bei Knickstützhüpfen an und von Ort (II) gelingt gewandten Turnern auch das Handklappen im Fluge, und zwar: beim Vorschwung, beim Rückschwung, bei beiden, am Ende des Vorschwunges hinter dem Leibe, am Ende des Rückschwunges vor dem Leibe (III).

39. Schwingen mit Armbeugen findet aus dem Streckstütz so statt, daß bei dem Rückschwung der Beine der Turner unter Winkelung der Ellenbogengelenke sich vorneigt, was bis zur Berührung der Holme mit den Schultern als Anschulterschwingen (II) geschehen kann. Es ist dies zugleich die Bewegungsform, mit welcher alles schwunghafte Kopfübern am Barren beginnt, und aus welcher Schulterstehen, Handstehen auf gebogenen Armen u. s. w. erfolgt, weßhalb deren tüchtige Einübung angehenden Kunstturnern besonders zu empfehlen ist. Auch bei dem Vorschwung der Beine kann Armbeugen, in beschränkterem Maße jedoch, stattfinden (II—III).

40. Während des Schwingens kann mit Armstreck= und Arm=Knickstütz auf= und niederwippend gewechselt werden, als Knick= oder Wippschwingen. Dasselbe geschieht, von dem Knickstütz ausgehend, durch Stemmstrecken der Arme und Aufwippen bei jedesmaligem Rückschwunge (II), Vorschwunge (II), oder bei beiden (III) (Doppeladler). Ebenso kann man aber auch aus dem Streckstütz beginnen, wo als=

dann der Uebergang in den Knickstütz durch Senkbeugen der Arme (Einknicken) und Niederwippen vermittelt wird; auch dies beim Vorschwung Fig. 12 A (II), Rückschwung Fig. 12 B (II) und bei beiden (III). Gewöhnlich wird das Einknicken bezw. Niederwippen beim Rückschwunge von den Turnern vernachlässigt. Bei der Beliebtheit dieser Uebungen darf daher folgende Form im 3/4-Takte empfohlen werden, wobei beide Arten des Niederwippens mit einander wechseln: Auf 1 Niederwippen beim Vorsprung, 2 Rückschwung im Streckstütz, 3 Vorschwung im Streckstütz; sodann neuer Gang mit 1 Niederwippen beim Rückschwung u. s. f. (II).


B Fig. 12. A

41. Daß Knick- oder Wippschwingen auch mit Fortbewegung zu üben ist, versteht sich von selbst (II).

42. Schwingen findet ebenso in selbstverständlicher Weise auch bei Unterarm-Stützen (weniger bei Armhängen) statt. In letzterer Form führt es durch Kurz- (I) und Hoch- (II—III) Schwingen bis zum Unterarmstehen Fig. 13. An die Stelle des Stützhüpfens zur Fortbewegung im Unterarmstütz tritt das Fortgleiten. Dem Wippschwingen des Handstützes entspricht hier das Kippschwingen (vergl. Nr. 11), mit Aufkippen beim Rückschwung (II) oder beim Vorschwung (III), wobei das Niederkippen entweder unmittelbar folgend (schwieriger) oder nach einem Zwischenschwunge (leichter) geordnet werden kann; auch mit Fortbewegung (II—III).


Fig. 13.

43. Ein Schwungkippen aus dem Oberarm-Hange läßt sich in gefälliger Form so darstellen, daß der Turner sich zunächst, aus dem Grätschsitz die Uebung beginnend, 1/4 rückwärts überdreht, unter Beibehaltung des Griffes der Hände, zum Stütz auf die Oberarme niederläßt, die Beine bis nahe zum Anschultern erhebt und dann mit Vorstoß und Rückschwung derselben zum Streckstütz aufkippt; während des unmittelbar folgenden Vorschwunges und Beinhebens geht der Turner wieder in den Oberarmstütz nieder, woraus dann die Uebung gleicherweise fortgesetzt erfolgt (III).

VII. Sitz und Sitzwechsel.

Der Barren gewährt mehr wie jedes andere Turngeräth die Möglichkeit der mannigfachsten Sitzarten und Sitzwechsel. Da die Uebung

derselben im Allgemeinen weniger Kraftaufwand erfordert, so wird der geschickte Vorturner diesen Umstand zu benützen wissen, auf anstrengende Stützübungen nach Bedürfniß einige Uebungen der vorliegenden Gruppe folgen zu lassen.

44. Die Turnschule der Sitzwechsel beginnt man mit schwachen Anfängern so, daß man solche innerhalb des Barrens antreten und unter entsprechendem Vorgriffe mit der linken (rechten) Hand aufspringen und innen in Quersitz auf den linken Holm aufsitzen läßt, Fig. 14. Hierauf Niedersprung, Vorgriff der rechten (linken) Hand und Aufsprung und Quersitz auf dem rechten Holm. Dies in Fortbewegung vorwärts und rückwärts (dann natürlich mit Rückgriff der betreffenden Hand) und auch ohne Niedersprung (I). Letzterer könnte allerdings auch bei den meisten der folgenden Sitzwechsel zugeordnet werden; doch sehen wir davon bei der Beschreibung ganz ab, und begnügen uns mit dieser, beim Vorturnen gelegentlich zu benützenden Andeutung. Schon etwas mehr Gewandtheit erfordert der Sitzwechsel auf einem Holm außerhalb des Barrens aus Quersitz z. B. auf rechtem Schenkel und Stütz der rechten Hand mit $1/2$-Drehung rechts zum Quersitz auf linkem Schenkel, wobei während des Drehens die rechte Hand losläßt und die linke stützt (I).



Fig. 14.

45. Die Sitzwechsel mit einem Beine oder im Sitz auf einem Schenkel finden im Querstütz mit einem Schwung der Beine, während welchem das zum Sitz bestimmte Bein den Holm überschwingt, gewöhnlich in folgenden Formen statt: a. vor der Hand in Kehrbewegung mit Sitz des rechten Beines auf dem rechten Holm, Fig. 15 (I), des linken Beines auf dem linken Holm (I), rechts und links aufsitzend im Wechsel mit und ohne Zwischenschwung (I); b. mit Sitz des rechten Beines auf dem linken Holm (kreuzend gewöhnlich über dem Schwungbeine) (I), des linken Beines auf dem rechten Holm (I), rechts und links im Wechsel mit (I) und ohne (II) Zwischenschwung, wobei der Turner mit je $1/4$-Drehung in Stirn nach außen zum Seitsitz auf einem Schenkel gelangt; c. hinter der Hand in Wendebewegung in gleicher Anordnung wie bei a., doch etwas schwieriger (I); d. mit Sitz des rechten Beines innen auf dem rechten Holm, während das linke rückwärts nach außen überspreizt (II); mit Sitz des linken Beines innen auf dem linken Holm, während das rechte rückwärts nach außen überspreizt (II), rechts und links im Wechsel mit (II) und ohne Zwischenschwung (II); e. vor und hinter der Hand auf dem gleichen Holm im Wechsel, als sogenannter Halbmond mit 1 Bein (I) und auf



Fig. 15.

ungleichen Holmen, z. B. rechtes Bein vom Holm rechts aus Sitz vor der Hand (Kehrsitz) in den Sitz des linken Beines auf den Holm links hinter der Hand (Wendesitz) als sogenannte Schlange (I). Die Mehrzahl dieser Sitzwechsel kann selbstverständlich auch ohne Schwung der Beine mit Heben derselben in erschwerter Weise stattfinden.

46. Der Sitzwechsel mit beiden geschlossenen Beinen findet obiger Eintheilung entsprechend ebenfalls als Sitzwechsel zur Kehre und Wende statt. Bei dem Sitzwechsel zur Kehre nehmen die Beine ihren Sitz vor den Händen und es treten bei dem Wechsel dieses Sitzes folgende Fälle ein: a. aus dem Außensitz rechts in den links und umgekehrt, theils ohne, theils mit Zwischenschwung (I—II), auch schwunglos (III), gewöhnliche Form, wobei der Wechsel von Außen- zu Innensitz, oder von Innen- zu Innensitz als wenig verwendbar nur beiläufig erwähnt werden mag. b. Mit Hochschwingen der Beine als Hochkehr-Sitzwechsel im Streck- (II) und im Knickstütz (III). c. Mit Stütz nur einer Hand; Sitz rechts, Stütz mit der linken Hand, Kehrschwung auf den linken Holm (III). d. Mit Stütz beider Hände auf einem Holm (III). e. Mit halber Drehung nach außen wie nach innen beim Vorschwingen der Beine, wobei der Turner mit Wechsel des Stützes der Hände in den Wendesitz gelangt; am besten fortgesetzt in den Formen des Halbmondes und der Schlange (vergl. Nr. 45 und 48) zu üben (II).

47. Bei dem Sitzwechsel zur Wende nehmen die geschlossenen Beine ihren Sitz hinter den Händen, und es treten bei dem Wechsel dieses Sitzes folgende Fälle ein: a. aus dem Außensitz rechts in den links und umgekehrt, theils mit (I), theils ohne Zwischen-Schwung (II), auch mit Heben nach Nr. 26 und durch die freie Wage Nr. 26 (III), gewöhnliche Form dieser Uebung, wobei nur darauf zu sehen ist, daß während des Ueberschwingens der Körper wohl gestreckt sei, was durch entsprechendes Vorneigen bezweckt wird. Die Fig. 16 zeigt bei A die Ausgangshaltung zum Wende-Sitzwechsel und bei B diesen selbst. b. Mit Hochschwingen der Beine als Hochwende-Sitzwechsel im Streck- und im Knickstütz (III). c. Mit Stütz nur einer Hand auf dem, dem Sitz entgegengesetzten Holm. d. Mit Stütz beider Hände auf einem Holm (III). e. Mit halber Drehung nach außen beim Rückschwung der Beine, wobei der Turner mit Wechsel des Stützes der Hände in

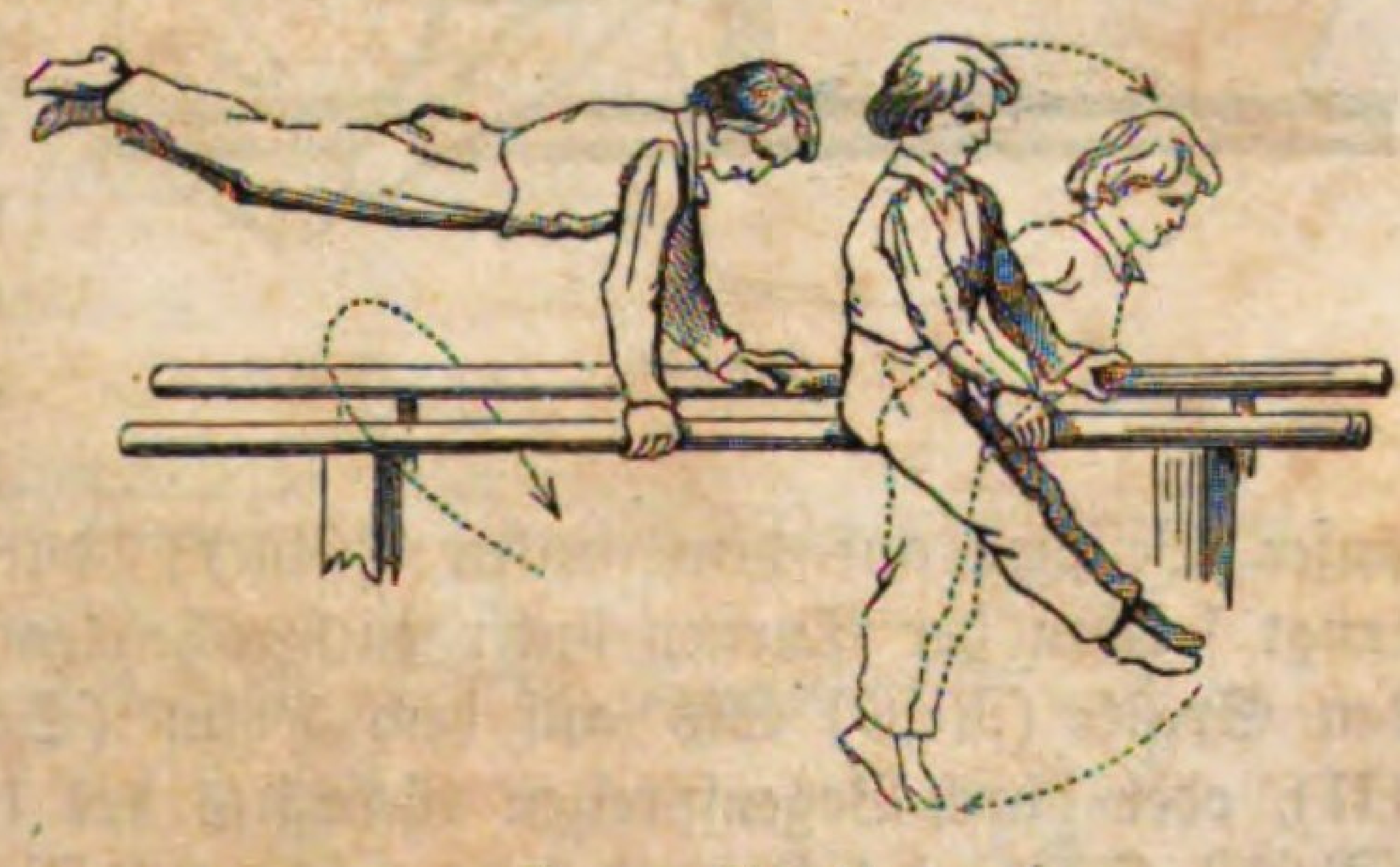


Fig. 16.

den Kehrsitz gelangt; am besten fortgesetzt in den Formen des Halbmondes und der Schlange (vergl. Nr. 45 und 48) zu üben (II).

48. Die Sitzwechsel zum Halbmond und zur Schlange (II) mit beiden geschlossenen Beinen bedürfen mit Bezug auf Nr. 45 keiner weiteren Erklärung.

49. Wenn aus dem Grätsch- oder Reitsitz zur Kehre Fig. 17 die Beine vorgeschwungen, geschlossen und zum Grätsch- oder Reitsitz zur Wende rückgeschwungen werden und umgekehrt, so ist dies ein Sitzwechsel mit Grätschen an Ort (II), wobei die Hände im Griff fest bleiben; nehmen diese nach jedem neuen Sitz rück- oder vorlings vom Leibe neuen Stütz, so entsteht eine Fortbewegung rück-, bezw. vorwärts mit Grätsch-Sitzwechsel (II). Vorwärts kann dies zur Noth auch mit Griff beider Hände auf einem Holm geschehen (III); in allen Formen wird aber der Sitzwechsel mit Grätschen auch im Knickstütz dargestellt (III).



Fig. 17.

50. Schon bei Nr. 45 haben wir Fälle gesehen, wo durch Kreuzen des Sitzbeines über dem Schwungbeine Sitzwechsel mit $1/4$-Drehung zu Stande kamen; man hätte in dieser Weise eben so gut bis zu $1/2$-Drehungen fortfahren können. Man kreuzt jedoch auch mit dem Sitzbeine unter dem Schwungbeine, und es führt dieses zunächst zum Kreuzen zur Schere (I) und von diesem zur Schere selbst. Ersteres erfolgt, Fig. 18, rückwärts so, daß bei dem Rückschwung beider Beine das zunächst zum Sitz bestimmte Bein (z. B. das rechte) unter dem Schwungbeine durchkreuzend auf dem entgegengesetzten Holme Sitz nimmt (für unser Beispiel auf dem linken Holm); durch $1/2$-Drehung links gelangt sodann der Turner unter entsprechendem Griffwechsel entweder in den Spalt- (Reit-) Sitz auf dem Holm (Schere auf einem Holm (II), oder durch Bogenspreizen rückwärts des linken Beines zum Grätsch- (Reit-) Sitz auf beiden Holmen, wie bei Fig. 18 der Fall. Wird die ganze Bewegung bei angemessenem Hochschwingen der Beine und raschem Kreuzen derselben im Fluge beim Rückschwung ausgeführt, so daß sofort beide Beine gleichzeitig unter halber Drehung und Loslassen der Hände zum Grätschsitz gelangen, so ist dies die gewöhnliche Form der Schere



Fig. 18.

rückwärts (II), die sich in einer Abbildung kaum befriedigend darstellen läßt, nach Obigem aber wohl verständlich sein wird. Erschwerende Darstellungen der Schere rückwärts erfolgen sodann aus dem Knickstütz (III), mit Hochschwingen (III) u. s. w.

51. Aehnlich kreuzt man zur Schere vorwärts (I), indem beim Vorschwung beider Beine das zunächst zum Sitz bestimmte Bein (z. B. das rechte) unter dem Schwungbeine durch kreuzend auf dem entgegengesetzten Holm Sitz nimmt (z. B. linkem Holm); hierauf ½-Drehung rechts und Spalt- (Reit-) Sitz auf 1 Holm zur Schere auf 1 Holm (II), oder durch Bogenspreizen vorwärts des linken Beines Grätsch- (Reit-) Sitz auf beiden Holmen wie oben. Hieraus entsteht in oben bei Nr. 50 beschriebener, ganz ähnlicher Weise die Schere vorwärts (II), die dann auch aus dem Knickstütz (III), dem Hochschwingen (III) u. s. w. erfolgt. Sie ist im Ganzen schwieriger, als die Schere rückwärts, und man hat dabei seine Schienbeine vor unangenehmen Berührungen mit den Holmen zu bewahren.

52. Alle Sitze und Sitzwechsel, die wir bisher betrachteten, fanden mit unterstützendem Griff der Hände auf die Holme statt. Es erübrigt jetzt noch die Betrachtung einer hierher gehörigen Uebungsform, bei welcher solcher Stütz nicht stattfindet. Es ist dies der freie Reitsitz, wobei beide geöffnete Schenkel auf beiden Holmen sitzen. Die Fortbewegung in diesem Sitz vor- und rückwärts (II) geschieht durch Hüpfen als Reiteln. Setzen sich 2 Turner je an den Enden Stirn nach außen auf und beginnen das Reiteln rückwärts, so entsteht bei dem Begegnen derselben ein heiterer Wettkampf, wobei Derjenige Sieger ist, welcher den Anderen entweder zu Griff mit der Hand auf einen Holm nöthigt, oder durch fortgesetzte Stöße gegen das Gesäß zum Rückzuge zwingt.

VIII. **Hangübungen.**

Ueberdrehen und Aufstemmen daraus.

(Barren in Kopfhöhe.)

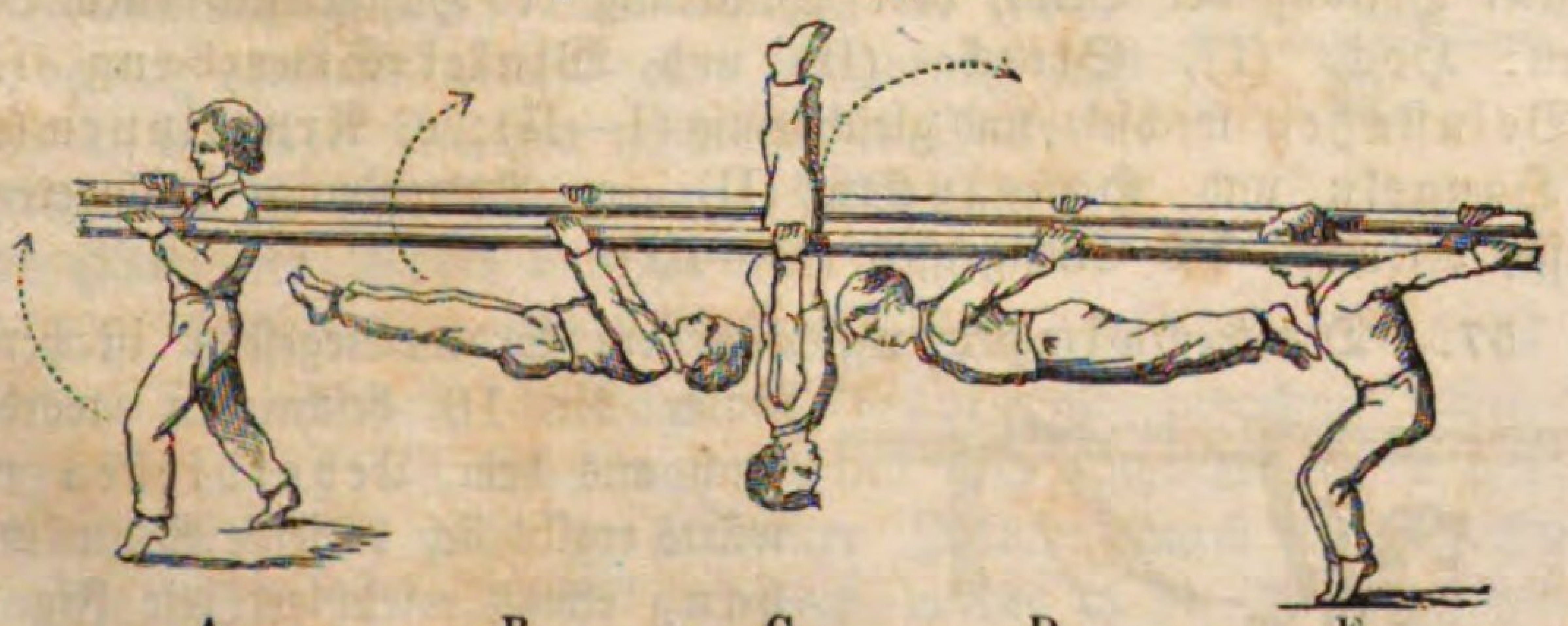


Fig. 19.

53. Die Einleitung zu dieser Uebungsgruppe geschieht am besten durch das Ueberdrehen rück- und vorwärts, aus dem Stand (I) und

aus dem Hang (II) mit (Ueberschlagen (I) und ohne (Ueberheben (II—III) Schwung, ohne und mit Anhalten während desselben im Sturzhang (I) und in den beiden Wagelagen (III) vorlings und rücklings. Der Turner hat hierbei Querstand und in der Regel Speichgriff von außen; aber auch mit erschwerenden Griffen können die hierher gehörigen Uebungen geordnet werden, deren Hauptformen die Fig. 19 versinnlicht, wobei A die Ausgangsstellung, B die Wage vorlings (III), C den Sturzhang gestreckt (II), D die Wage rücklings und E den Schluß des ganzen Ueberdrehens rückwärts zeigt; worauf durch Abstoß von dem Boden, wie auf der Abbildung, oder aus dem Hange rücklings dasselbe in umgekehrter Weise vorwärts geschieht.

54. Näher auf die hieraus folgenden Uebungsfälle eingehend, ist zu bemerken, daß Ueberdrehen aus dem Stande rück- wie vorwärts gewöhnlich in Hockhaltung von Anfängern geübt wird; es auch im Ellengriff (I) zu üben, ist sehr zu empfehlen. Bei Armkreuzen (rechte Hand am Holm links und linke Hand am Holm rechts) und Speichgriff innen läßt sich unter Aufgabe des Griffes während des Ueberdrehens ein schöner Ueberschwung (III) machen. Aber auch mit gewöhnlichem Griff muß das Ueberdrehen unter Loslassen der Hände und Armwippen während der Flugbewegung des Leibes bis zum Ueberschwung (II—III) getrieben werden.

55. Es liegt schon in der Art des Ueberhebens, die jede Ruck- und Schwungbewegung ausschließt, daß dasselbe ohne Abstoß der Füße aus freiem Hang zu erfolgen hat. Dabei können nun folgende Fälle angeordnet werden: a. gestreckte Beine, während den Armen Beugehang gestattet ist (II), b. gestreckte Arme, während die Beine hocken dürfen (II) und c. gestreckte Arme und Beine (III).

56. Das halbe Ueberdrehen hat den Turner zum Sturzhang geführt, welcher nun, als Grundübung für sich betrachtet, zu folgenden weiteren Uebungsfällen Veranlassung gibt: a. je nach hockender oder gestreckter Haltung der Beine, oder Winkelung des Hüftgelenks durch Beinheben: Hock- (I), Streck- (II) und Winkel-Sturzhang (II); b. Beinstoßen wechsel- und gleichbeinig (I—II); c. Armwippen (II); d. Hangeln und Hangzucken (II); e. Anwendung erschwerender Griffe, besonders des Ellengriffes (II—III).

57. Der Schwimmhang aus dem Spann-Liegestütz ist bereits unter Nr. 18 beschrieben worden; auch aus dem Ueberdrehen rückwärts ergibt sich derselbe Schwimmhang etwas erleichtert wie Fig. 20 mit Griff rücklings (I). Er geht durch Annäherung der Hangpunkte


Fig. 20.

an Füßen und Händen in das Nest aus dem Schwimmhang (I) über,

das als solches auch aus dem Seitstand mit Griff der Hände auf den einen und Anhang der Füße an den andern Holm durch Ueberdrehen gleichfalls, jedoch quer (I) dargestellt wird. Durch Aufgeben der widergleichen Hangpunkte ergibt sich ein Schwimmhang an 1 Fuß und 1 Hand (II); auch eine Schwimmhangwelle hat Wassmannsdorf S. 386 des Dresdner Turnens 1848 (nebst manchen anderen „neuen" Barrenübungen) beschrieben.

58. Die beiden Wagen vorlings und rücklings, in welchen kräftige Turner auch armwippen, hangeln und hangzucken, bedürfen, als durch Nr. 53 hinglänglich verständlich, keiner weiteren Beschreibung. Dagegen ist jetzt die Möglichkeit des Ueberdrehens statt im Handhang, welcher bisher geordnet war, auch im Armhang in's Auge zu fassen. Der Unterarmhang ist hierbei von geringer Bedeutung, da er im Griff von außen ein vollständiges Ueberdrehen gar nicht, im Griff rücklings von innen aber nur ein Ueberdrehen vorwärts aus Stand (I) und Hang (II) gestattet. Dagegen gelangt man bei vor- und rücklings aufgelegten Armen durch Ueberdrehen, die sogenannte Rolle (II), in die Nr. 29 bereits erwähnten Wagen und zum sogen. Armstehen (III), worüber unter Nr. 72 und 73 mehr.

59. Griffwechsel im Hang an den Händen und Armen sind in vielen Arten möglich; darunter am ansprechendsten der Wechsel aus Ellengriff innen zu Speichgriff außen und umgekehrt (III).

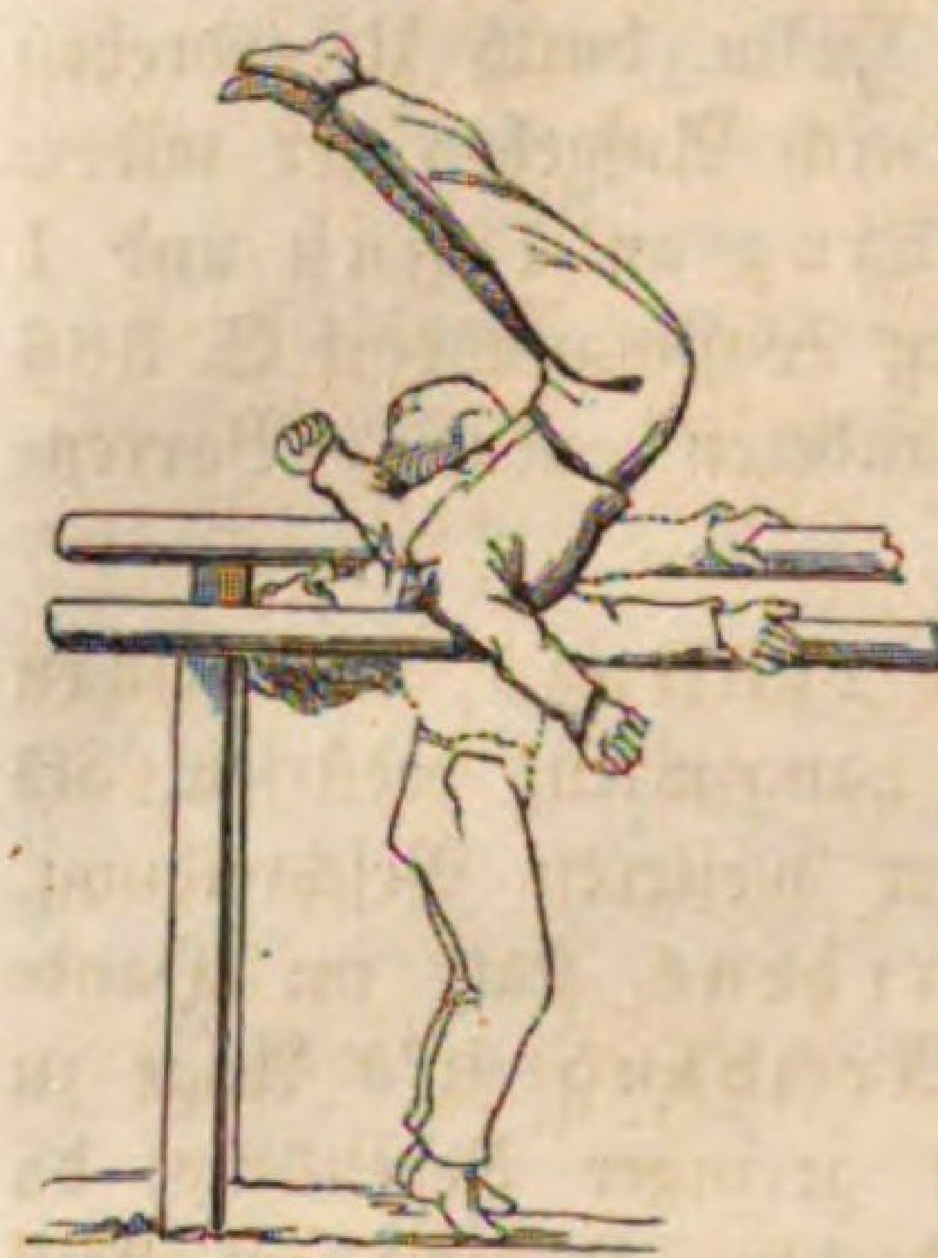
60. Bei Nr. 42 wurde des Schwingens im Oberarmhang, als zu einer selbstständigen Uebung weniger geeignet, nur beiläufig erwähnt. Hier dient es als Hülfsbewegung und führt bei rücklings aufgelegten Armen im Rückschwung der Beine und Beibehaltung des Griffes der Hände zu einem recht sicheren Oberarmstehen (II) Fig. 21 (weniger umgekehrt bei vorlings aufgelegten Armen, wo das Armstehen nur in Hockhaltung gelingt), aus welchem die Fortbewegung gleitend wechsel- oder gleicharmig nicht schwierig ist (II). Dagegen gehört dieses Oberarmstehen ꝛc. in die III. Stufe, wenn dabei eine oder beide Hände den Griff aufgeben.



Fig. 21.

61. Leicht ist es, aus dem Oberarmhang rücklings vorwärts und aus dem Oberarmhang vorlings rückwärts überzudrehen, sofern dies in Hockhaltung mit Schwung geschieht (II); schwieriger ist dies mit Ueberheben (II) und in gestreckter Haltung durch die betreffenden Wagen (III). Beides führt entweder wieder in die Ausgangshaltung zurück, woraus dann als Rolle durch den Hang das Ueberdrehen fortgesetzt wird; oder es führt — und dies ist besonders bei dem Ueberdrehen rückwärts der Fall — zum Reitsitz, zum Knieen und Stehen

und zum Handstütz (III). Unsere Abbildung Fig. 22 zeigt aus dem Oberarmhang vorlings die Rolle rückwärts durch den Hang im Augenblicke des Ueberdrehens, wo die Hände den Griff lösen und die Arme seitwärts gestreckt sind.

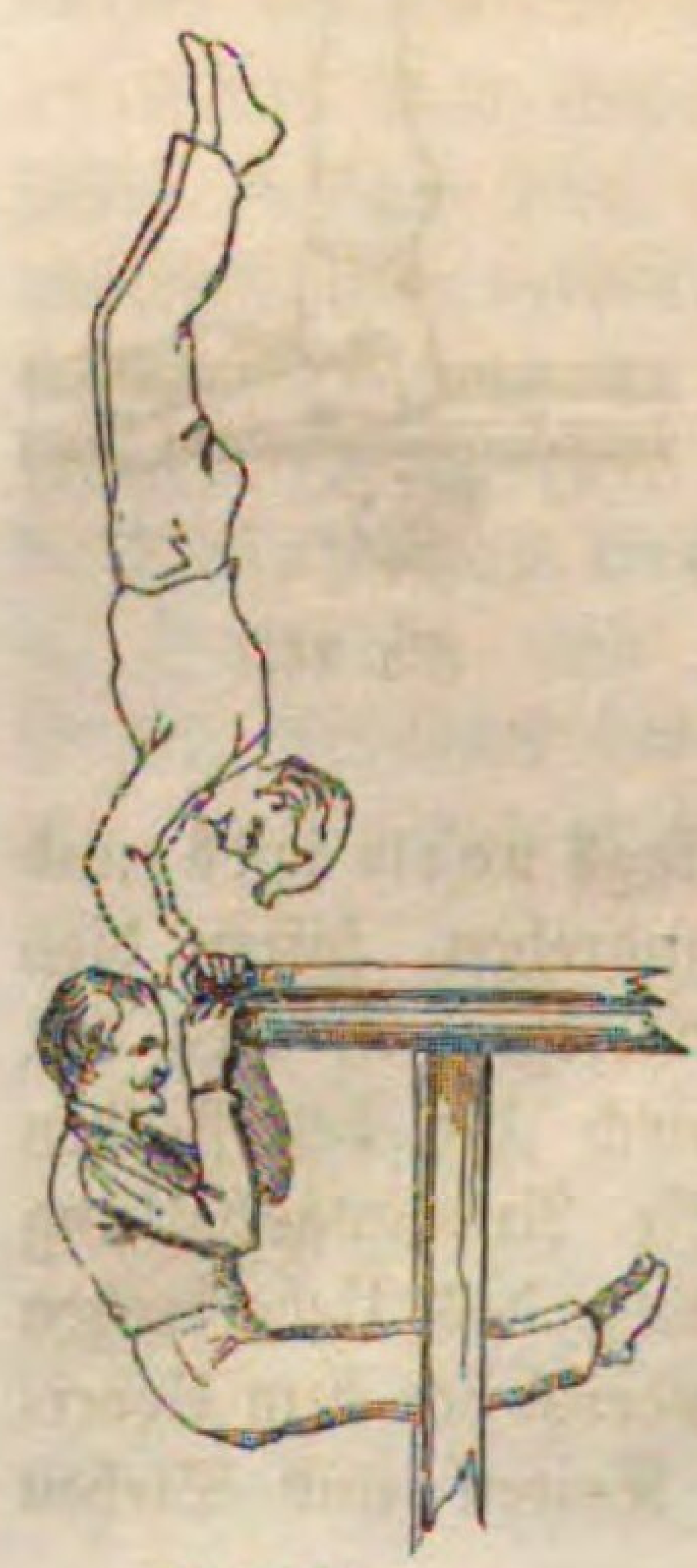

Fig. 22.

62. Drehungen im Hangeln und im Hangzucken zunächst, letztere als Kehre im Oberarm- und Handhang (III) werden im Allgemeinen am Barren wenig geübt, da er hierzu auf eine Höhe aufgestellt sein müßte, die ihm selten gegeben werden kann. Die Hangelleiter bietet hierzu bessere Gelegenheit.

63. Eine dem Barren eigenthümliche Hangart ist auch der Schenkelhang (II), wobei sich die straff gestreckten und gegrätschten Beine an die innere Seite der Holme fest anlegen. In gleicher Weise findet auch der Kniehang (I) innerhalb des Barrens bei geöffneten Beinen und in diesen ein Kniehangschwingen (II) und schließlich Kniehangsaufschwung (III) (versteht sich ohne Griff der Hände) statt.

64. Hangeln im Kniehang und Kniehangswechsel läßt sich in leicht zu ersinnenden Formen darstellen. In letzterer Beziehung erwähnen wir einer Art desselben, wo im Sturzhang durch Drehung, z. B. rechts, Schwung der Beine nach außen und um den Arm herum ein Kniehang beidbeinig innen, und von da aus umgekehrt erfolgt (III). Auch Wellaufschwünge — z. B. von außen hinüber in den Stütz (III) und innerhalb des Barrens in den Sitz (II) — sind zu machen.

65. Endlich möge noch des Ueberganges aus dem Hang zum Stütz und umgekehrt durch Aufstemmen und Aufkippen, bezw. Niederlassen und Niederkippen gedacht werden. Beides erfolgt theils in der Mitte des Barrens (Ellengriff), theils am Ende (Stirn nach innen, Ellen- oder Speichgriff) desselben mit Ruck, Zug oder Schwung und fortgesetzt (III). Zum Verständnisse dieser beliebten Uebungen der fortgeschritteneren Turner lese man Nr. 11 und 12 des Reckturnens nach. Die Fig. 23 zeigt beispielsweis ein Zug-Aufstemmen mit angehängtem Handstehen.


Fig. 23.

Zur Erlernung dieser aus reinem Armstreckhang nicht leichten Uebung empfiehlt sich fleißiges langsames Niederlassen aus dem Knickstütz durch Niederkippen der Arme in den Beuge- und aus diesem in den Streckhang (II). Ein schöner Aufschwung aus Hang (oder

Stand) erfolgt durch schwunghaftes ganzes Ueberdrehen rückwärts unter kräftigem Armwippen in Form eines Ueberschwungs (Nr. 54) zum Reitsitz auf dem Barren (II); dann aber auch zum Stütz (III) so, daß der Turner mit Speichgriff an den Holmenden und Stirn nach außen rückwärts überdreht (man vergleiche Nr. 17 des Reckturnens, Felgaufschwung) und so unter allmäligem Uebergang des Griffes aus Speich- in Ellengriff in den Stütz gelangt. — Für weitere, hierher gehörige Uebungen, die in der Regel zu den schwierigsten der Turnkunst gehören, eröffnet sich den Turnkünstlern ein weiteres Feld. Als Beispiel nur eine Form derselben: Hangwage rücklings (Nr. 53) mit Ellengriff, vorwärts Ueberdrehen zum Hang und Aufstemmen wechselarmig mit Uebergang in die freie Stützwage (Nr. 24) und ebenso wieder Niederlassen zur Hangwage, Alles in langsam stetiger Bewegung (IV).

IX. Uebungen des Ueberdrehens aus dem Stütz und Sitz.

Wir gruppiren diese reiche Uebungsreihe nach den dabei vorherrschenden Stemmthätigkeiten der Hände, Unterarme, Oberarme (hier mitunter Hang), Schultern, des Kopfes, des Genickes und der Brust, sowie der Beine während des Sitzens; wobei entgegengesetzt dem Ab- oder Sturzhang der nach halbem Ueberdrehen entstehende verkehrte oder Sturzstand — welcher gerade am Barren als Hand-, Arm- u. s. w. Stehen seine häufigste Verwendung findet — eingehend zu betrachten sein wird. Die meisten der hierher gehörigen Uebungen bedürfen zweckmäßiger Hülfe, worauf schon jetzt im Allgemeinen aufmerksam gemacht wird.

Handstehen.

66. Hierzu bietet eine gute Einleitung das unter Nr. 39 bereits beschriebene Schwingen mit Armbeugen. Dasselbe führt im Rückschwung der Beine nach halbem Ueberdrehen zunächst zum Handstehen mit gebogenen Armen (III), vergl. Fig. 24, und aus diesem durch Stemmstrecken der Arme (IV) zum Handstehen mit gestreckten Armen (III). Letzteres wird übrigens gewöhnlich durch kräftiges Schwingen unmittelbar hergestellt, und es hat der zur Hülfe stehende Vorturner durch Unterstützung von Schulter und Rücken des Uebenden nur dessen unfreiwilligem Ueberstutz vorzubeugen, dem übrigens der Uebende selbst dadurch begegnet, daß er den Kopf rückbeugt. Ein etwaiger Ueberstutz wird indeß, wäre nicht Hülfe vorhanden, durch Armbeugen und Hockhaltung des Körpers sehr gemildert, worauf das ganze Ueberdrehen zum Stande als die leichteste Art des Ueberschlages (Todensprunges) (II) oder mit Beingrätschen zum Sitz erfolgt. Das ganze Ueberdrehen erfolgt auch aus dem Knickstütz wieder zum Knickstütz vor- und rückwärts mit Armauflegen während des Ueberdrehens als Rolle im Knickstütz (III), was hier eingeschaltet werden mag.

67. Nach gehöriger Vorübung wird es gelingen, sich aus den beiden Arten des Handstehens auf gebogenen und gestreckten Armen durch Stützeln (III) und Stützhüpfen (IV) fortzubewegen, auch von einem Holm auf den anderen hinüberschreitend zu drehen und endlich, theils im Stande selbst, theils in Verbindung mit dem Niedersprung mannigfache Turnkünste darzustellen, z. B. Niederlassen zur Wage rechts, wieder Aufstemmen zum Handstehen, dann Wage links, Drehling und Niedersprung (IV); am Ende des Barrens Grätsche (III), Hocke (III), Wende in den Knickstütz, ein Uebergang aus Handstehen nach außen durch ½-Drehung mit Griffwechsel zum Knickstütz nach innen (IV) u. s. w.

68. Der Ueberschlag (Todensprung) Fig. 24 ist bei


Fig. 24.

Nr. 64 in seiner leichteren Form hockend und bei gebogenen Armen (II) bereits erklärt und wird aus solcher von Mittel-Turnern ohne Gefahr geübt, wenn die dazu nöthige leicht zu gebende Hülfe nicht fehlt. Anders verhält es sich mit dem Todensprunge bei gestreckten Armen (III); hier entsteht in der That Gefahr, wenn man es mit dem Ausdrucke gestreckt zu buchstäblich nimmt, wo dann ein richtiger Niedersprung meist dem Zufalle überlassen bleibt, während solcher durch passendes, wenn auch kaum merkliches Armwippen während des Ueberdrehens geregelt werden sollte. Weitere Formen des Todensprunges sind: a. aus dem Knickstütz (III); b. aus dem Ueberheben (III) (Nr. 26); c. aus der Wage vorlings (III) (Nr. 27); d. aus dem Grätschsitz (II); e. aus dem Hockstande (III); f. aus dem Unterarmstütz mit Aufkippen (III) u. s. w. Gewöhnlich werden alle diese Todensprünge theils als Uebungen für sich, theils zum Schlusse anderweiter Uebungen an den Enden des Barrens dargestellt. In der Mitte des Barrens bedarf es zum Behufe richtigen Niedersprunges zum Stand größerer Vorsicht. Dagegen kann hier der Todensprung bezw. das Ueberdrehen zum Hang an den Ellenbogen, ja bis wieder zum Stütz auf den Händen (IV) geübt


Fig. 25.

werden. Doch sei bemerkt, daß mit Unterarmstütz des einen und Handstütz des anderen Armes ein Ueberschlag (III) aus der Mitte des Barrens nach außen gemacht wird.

69. Der Ueberschlag (Todensprung) rückwärts wird mit gehöriger Beihülfe und nach Einübung des Nr. 71 beschriebenen Falles aus dem Unterarmstütz in folgender Uebungsfolge (Fig. 25) erlernt: a. Speich-

griff, Vorschwung der Beine, Fall aus dem Stütz in den Sturzhang während des Ueberdrehens rückwärts und aus diesem durch schwunghaftes fortgesetztes Ueberdrehen (Ueberschwung) zum Stande (III). b. Speichgriff, Hoch-Rückschwung der Beine und beim Vorschwunge unter Loslassen der Hände rückwärts Ueberdrehen und Fall auf die Holme mit den Armen als Ueberschwung rückwärts aus dem Stütz in den Armhang (III) oder Knickstütz (IV). c. Ist letzterer geläufig, so erfolgt am Ende des Barrens der eigentliche Ueberschlag (Todensprung) rückwärts zum Stande ohne Schwierigkeit (III).

Unterarmstütz.

70. Mit Bezug auf Nr. 42 genügt hier die Bemerkung, daß das Unterarmstütz-Schwingen als Hochschwingen besonders dann leicht zum Unterarmstehen (II) überführt, wenn der Turner das Kreuz gehörig zu biegen versteht. Daran schließt sich sodann Fortbewegung (III) in dieser Stützart von selbst an, die keiner weiteren Erklärung bedarf.

71. Aus dem Unterarmstütz erfolgt das ganze Ueberdrehen zunächst durch Uebergang oder Fall in den Oberarmstütz, vorwärts beim Rück- und rückwärts beim Vorschwung der Beine; der Körper befindet sich in Hockhaltung und nach dem Ueberdrehen erfolgt entweder Oberarmhang oder Stand, wenn die Beine geschlossen, oder Reitsitz auf dem Barren, wenn solche geöffnet waren (II).

72. Durch Aufkippen im Schwung und mit Ueberheben geschieht das Ueberdrehen in derselben Weise, jedoch nur vorwärts, wie Nr. 69 beschrieben (III); auch schräg nach außen wird aus dem Unterarmstütz übergedreht (III).

73. Der Fall aus dem Unterarmstütz (Speichgriff) in den Handhang (Ellengriff) durch rückwärts Ueberdrehen ist eine gute Vorübung für den Nr. 67 beschriebenen ähnlichen Fall aus dem Handstütz (II).

Schulterstehen.

74. Anschließend an Nr. 39 betrachten wir dasselbe hier näher. In der gewöhnlichen Form Fig. 26 befindet sich dabei der Kopf innen (II); erschwert außen (III). Aus dem Stand auf der rechten Schulter geht man im Wechsel des Standes zum Stand auf der linken Schulter über und umgekehrt (III), sowie Fortbewegen (III) im Schulterstand, ja selbst Drehen (IV) darin, der Turnkunst nicht fremd sind. Durch theil-



Fig. 26.

weises Aufgeben des Griffes der Hände entsteht Schulterstehen mit Stütz eines Armes (III); durch Ueberdrehen, wie Fig. 27, eine Art Wage und bei schräg nach außen fortgesetzter Drehung und Ueberschlag zum Stande eine dem Bärensprung (vergl. Nr. 48 des Pferdspringens) ähnliche Uebung (III).

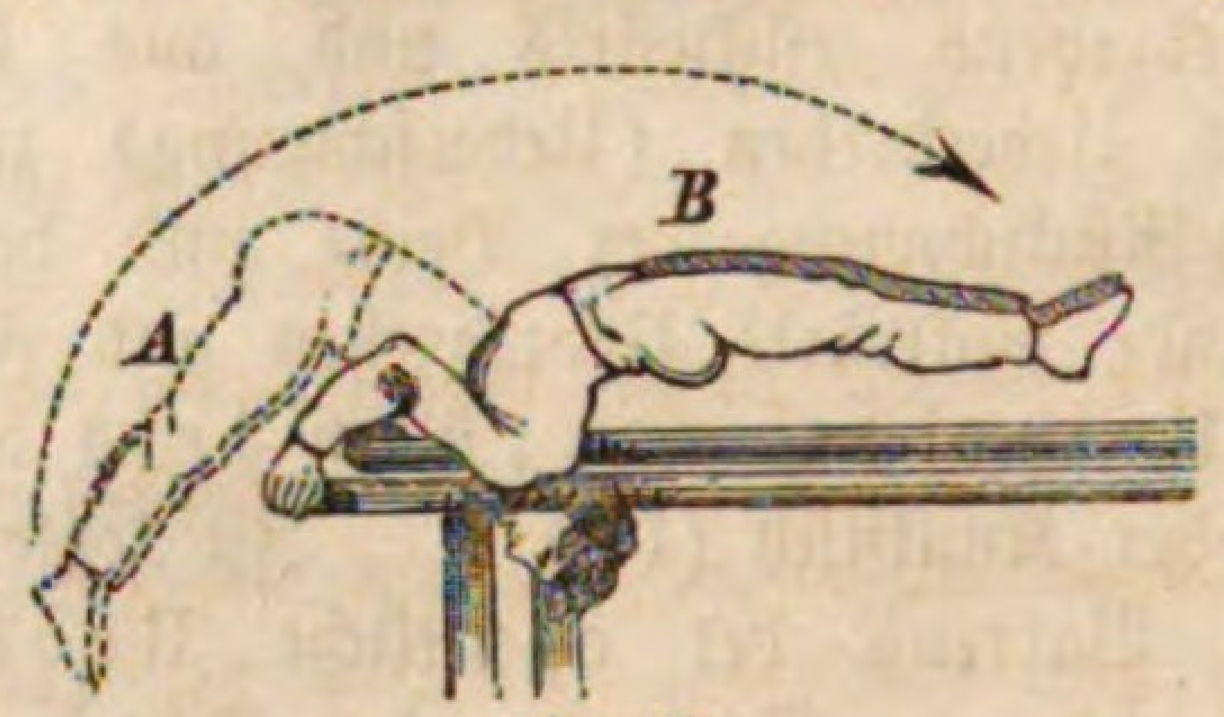


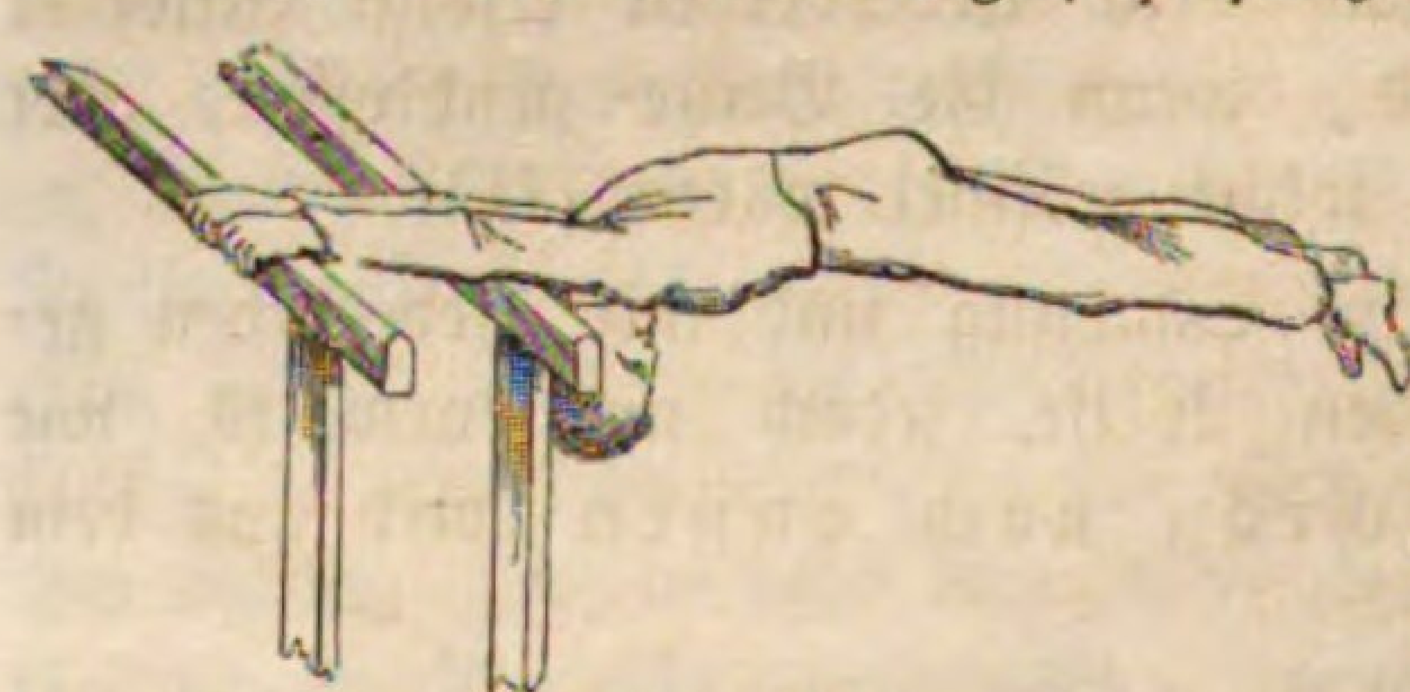
Fig. 27.

Kopfstehen.

75. Beschränkt auf die schon im 2. Theile in dem Abschnitte der Freiübungen beschriebene gewöhnliche Form des Kopfstehens (III), welches auf dem Barren zur Erhaltung einer möglichst großen Grundfläche für den Schwerpunkt so stattfindet, daß im Querstütz z. B. die rechte Hand auf dem rechten Holm vorgreift, während der Kopf auf den linken Holm aufgestellt wird; zur Noth kann sodann wohl auch die linke Hand den Griff ganz aufgeben, wohl auch Kopfgehen stattfinden (III).

Genickstehen.

76. Der Turner legt sich hierzu rücklings quer über beide Holme, deren vorderen er ristgriffs fest erfaßt. Aus dieser Lage wird durch 1/4-Ueberdrehen rückwärts zum Genickstande (II) übergegangen und von diesem aus in Fortsetzung der Drehbewegung eine Wage Fig. 28 dargestellt (III), oder es wird unter Loslassen der Hände bei hockenden Beinen rückwärts abgeburzelt (II).


Fig. 28.

Eine zweite Art des Genickstehens erfolgt innerhalb des Barrens so, daß der Turner außen von der Seite auf einen Holm aufkniet, Kammgriff auf denselben nimmt und dann Genick und Schulter unter gleichzeitigem Ueberdrehen vorwärts auf den gegenüberliegenden Holm stützt; auch mit Kamm- auf einem und Ristgriff auf dem andern Holm. Aus dem Genickstande vorwärts überschlagen oder auf demselben Wege mit Abschwingen zurück (III).

Bruststehen.

77. Der Turner legt sich hierzu vorlings quer über beide Holme, deren hinteren er kammgriffs fest erfaßt. Aus dieser Lage wird durch 1/4-Ueberdrehen vorwärts zum Bruststehen (II) übergegangen, und von diesem aus in Fortsetzung der Drehbewegung und unter Wechsel

des Griffes der Hände vom hinteren auf den vorderen Holm vorwärts zum Stand übergeschlagen (II).

Reitsitz.

78. Ueberdrehen aus dem Reitsitz bis wieder zum Reitsitz kann vorwärts (II) so stattfinden, daß der Stütz dabei ausschließlich auf den Händen bei entsprechendem Beugen der Arme stattfindet. Man kann jedoch während des Ueberdrehens auch den Stütz auf dem Oberarme zuziehen, wie dies Nr. 71 erklärt ist, und wobei sowohl vorwärts als rückwärts und in Fortbewegung dieses Ueberdrehen aus dem Reitsitz durch Fall in den Oberarmstütz (II) dargestellt werden kann, Fig. 29. Anfänger pflegen hierbei zunächst in den Unterarmhang zu fallen und sich in diesem vollends überzudrehen, was als Uebergangsübung gestattet sein mag. Dabei ergibt sich nebenbei ein Sturzunterarmhang (II).

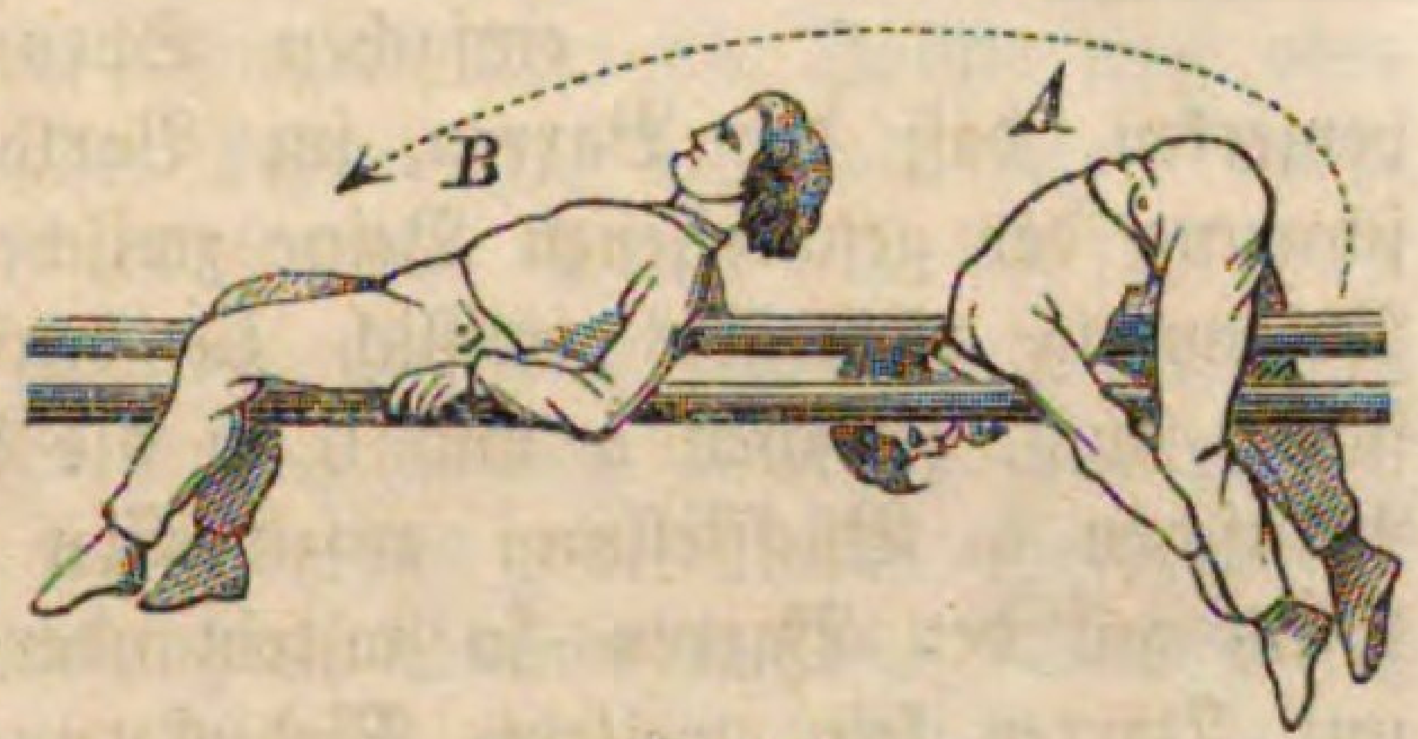


Fig. 29.

79. Die Uebungen unter Nr. 78 erhielten den Turner während des Ueberdrehens meist über den Holmen im Stütz und Sitz. Es kann jedoch auch aus Reit- zu Reitsitz ein Ueberdrehen durch den Nr. 63 beschriebenen Schenkelhang stattfinden. Als Gipfelübung findet solcher ganz frei ohne Griff der Hände mit starkem Schwung der Arme als sogenanntes Durchfallen vor- (III) und rückwärts (IV) statt. Der Barren darf hierzu nicht zu weit sein, und muß die gehörige Festigkeit besitzen, um dem seitlichen Drucke der straff gestreckten Beine widerstehen zu können. Als Uebergang zu dieser einigermaßen gewagten Uebung dient das Durchfallen zum Stande mit Griff der Hände vorwärts und rückwärts (II), sowie dasselbe mit Aufstemmen bis wieder zum Sitz vorwärts (II) und rückwärts (III).

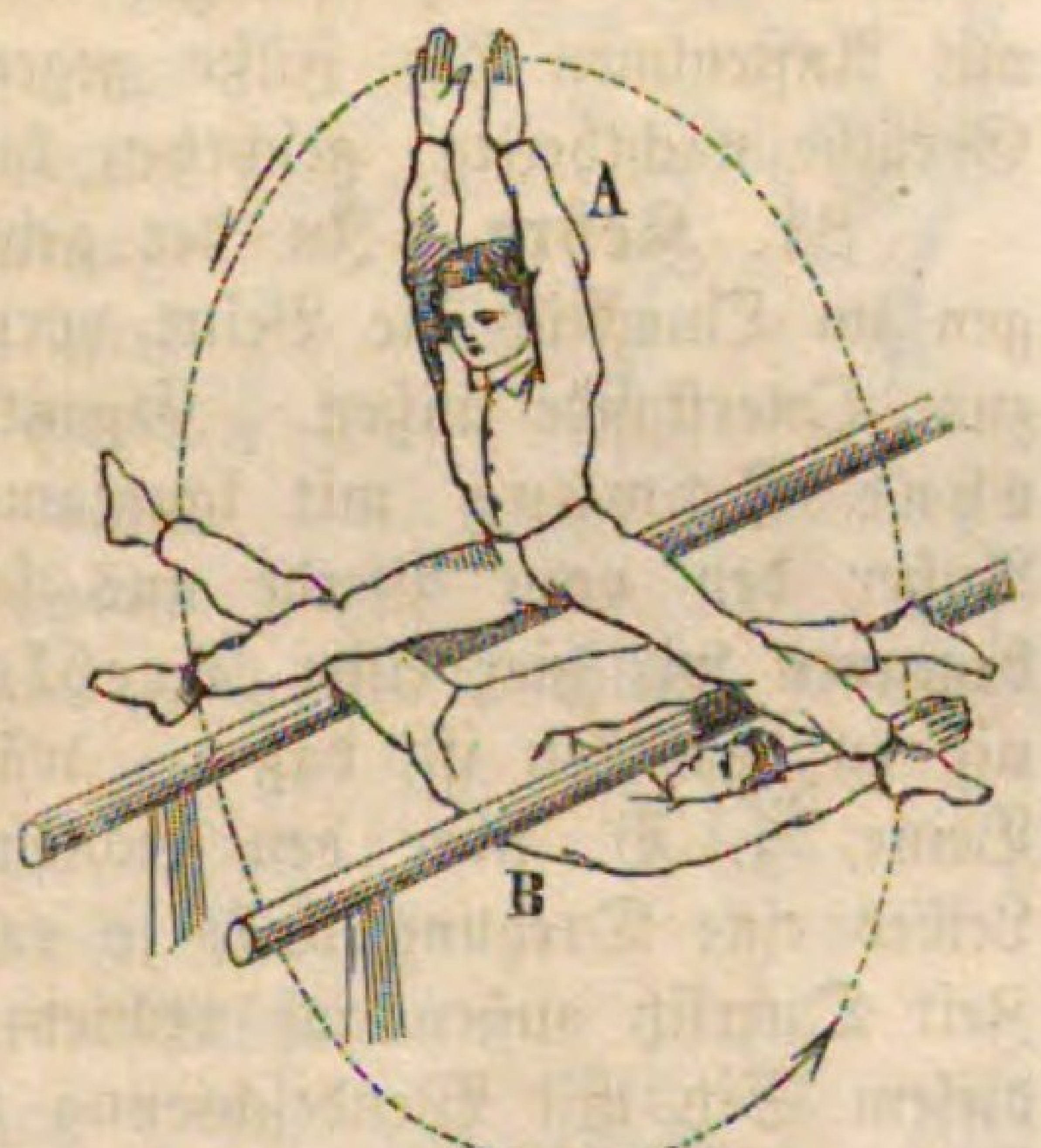


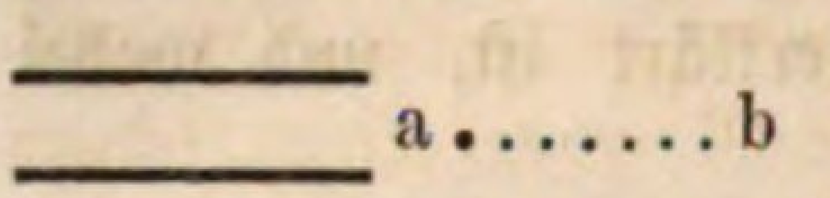
Fig. 30.

X. Barren-Springübungen.

Mehr noch als das Reck ist der Barren ein Geräth, welches sich zur Darstellung fast sämmtlicher Pferd-Springübungen eignet, wenn

anders die hierzu erforderlichen Griffe entsprechend geändert und angewendet werden. Eine Auswahl solcher Uebungen folgt in Gruppen eingetheilt hierunter; doch nur mit allgemeinen Bemerkungen begleitet, da die Beschreibung ihrer Formen im Einzelnen nur eine Wiederholung dessen sein würde, was der Leser, sofern er es nöthig finden sollte, in dem Abschnitte: „Pferdspringen" nachschlagen kann.

80. **Anlauf, Aufspringen und Sprung in den Stütz.** Wir nehmen hierzu die in der Zeichnung bemerkte Bahn zum Aufstellen



bezw. Anlaufen an, derjenigen für die Hintersprünge am Pferde entsprechend. Schon bei dem einfachen Sprung in den Querstütz wird man bemerken, daß der Barren, im Vortheile gegen das Pferd, einen Vorschwung der geschlossenen Beine zwischen den Holmen gestattet, der zum Abschwung rückwärts trefflich zu benützen ist. Derselbe Umstand gestattet auch, zwischen a und b in die Anlaufslinie einen Bock oder einen Menschen in Bückstellung aufzustellen und Bock- und Weitsprung zum Stütz auf den Barren so miteinander zu verbinden, daß zwischen Bock und Barren kein weiterer Niedersprung mehr erfolgt. Endlich können die Ständer derart zur Darstellung eines eigenthümlichen Sprunges in den Stütz benützt werden, daß man mit den Füßen nach geschehenem Aufsprung flüchtig gegen dieselben anstemmt, abstößt und durch Zug der Arme in den Stütz gelangt; was auch von der Seite des Barrens aus mit Anstemmen der Füße gegen den vorliegenden Holm (jedoch dem Geräthe nachtheilig) geschehen kann.

81. **Kehre.** In der gewöhnlichen Form der Darstellung schwingen im Querstütz die Beine vorwärts auf und seitwärts über den Holm zum Querstande außen. Eigenthümlich ist dem Barren, daß dies auch ohne Schwung mit langsamem Heben der Beine geschehen kann. Außer den vom Pferde aus schon bekannten weiteren Uebungsformen begegnen wir hier einer Drehkehre in den Sitz, zu deren Verständniß zu bemerken ist, daß — während der Turner kräftig und hoch die Beine, z. B. über den rechten Holm, aufschwingt — im Fluge des Leibes eine Drehung links so rasch erfolgen muß, daß noch zu rechter Zeit Quersitz außen auf rechtem Holm genommen werden kann. Aus diesem Sitz mit Wendeschwung zum Stütz innerhalb des Barrens übergehend und hieraus einen neuen Kehrschwung beginnend, wird diese Uebung fortgesetzt dargestellt.

82. **Wende.** In der gewöhnlichen Form der Darstellung schwingen im Querstütz die Beine rückwärts und dann seitwärts über den Holm zum Querstande außen (auch ohne Schwung vergl. Nr. 81). Sollen die Uebungen dieser Gruppe am Ende des Barrens geturnt werden, so kann dies natürlich nur mit Drehaufsprung geschehen; man kann aber eben so gut in der Mitte des Barrens zum Stütz aufspringen lassen. Die Drehwende in den Sitz erfolgt z. B. mit Wendeschwung

rechts durch ½=Drehung links. Zu den vom Pferde her bekannten Formen der Wenden als Seitensprünge gesellt sich hier noch eine Wende aus dem Bauchliegen auf dem vorderen Holm über den hinteren zum Stande (mit Vorübung zum Reitsitz), linke Hand auf vorderem, rechte auf hinterem Holm mit Speichgriff, kräftiger Schwung der Beine Ab= und Ueberschwung.

83. **Ueberschwünge.** Unter Nr. 54 ist die gewöhnliche Form des Ueberschwunges rückwärts beschrieben; es war damit zugleich ein ganzes Ueberdrehen rückwärts verbunden. In der vorliegenden Gruppe betrachten wir einige Uebungen, bei welchen sich der Turner ohne Ueberdrehen unter verhältnißmäßigem Kreuzbiegen über die Holme weg oder zwischen ihnen hindurch schiebt oder schwingt, letzteres sofern dabei eine Berührung der Holme nicht stattfindet. Dieses Ueberschieben bezw. Ueberschwingen erfolgt zunächst aus dem Querstande (I—II) oder Hang (II—III) mit Speichgriff von unten; kräftiger Aufsprung, Armwippen und Schwung schräg über rechten oder linken Holm unter entsprechendem Kreuzbiegen von innen zum Stande außen. Gewöhnlich bringen es Anfänger nur bis zum Liegen auf dem Holm. Durchschieben und Durchschwingen nennt man sodann diejenige Abänderung obiger Uebung, wobei der Turner im Seitstande mit Kamm= oder Ristgriff auf den vorderen Holm antritt, aufspringt und durch Armwippen, Beinheben und Kreuzbiegen sich über den vorderen Holm hinweg schwingt Fig. 31 (ganz wie bei dem Unterschwung am Reck Nr. 99). Diese Uebung verlangt große Vorsicht; und es möchte selbst für sonst fertige Turner genügen, wenn sie es hierin nur bis zum Durchschieben treiben, wobei zunächst das Kreuz auf den hinteren Holm aufzuliegen kommt, und dann ohne, leichter noch mit Drehung, der Leib vollends hinüber geschoben wird.


Fig. 31.

84. **Kreis mit einem Beine.** Das Spreizen der Beine im Bogen und Kreise aus dem Stande vor dem Barren, oder aus dem Stütz auf demselben führt jedesmal über einen Holm oder beide weg; und es ist darauf zu sehen, daß dieses ohne Berühren derselben und mit wohl gestrecktem Beine geschehe. Der Schwerpunkt des Körpers ist zur Förderung solcher Uebungen auf die dem Spreizbeine entgegengesetzte Seite zu verlegen. Das Kreis=Spreizen findet aus dem Stande zum Stande statt, indem nur während des Aufsprunges der Turner einen Augenblick stützt, (ein Beispiel hierfür zeigt Fig. 32 als Kreis rückwärts nach außen), aus

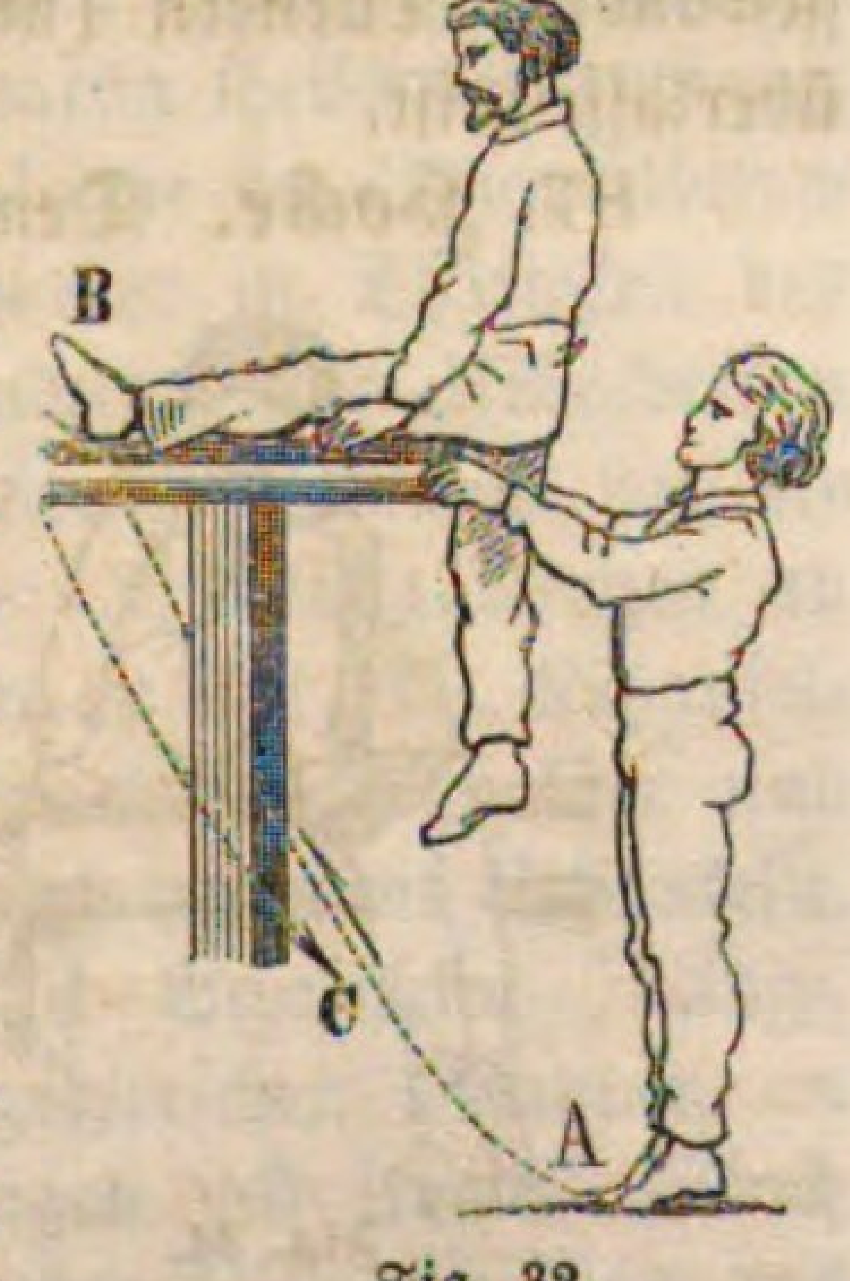


Fig. 32.

dem Stande in den Stütz (Kreis in den Barren), aus dem Stütz in den Stand (Niedersprung mit Kreis), aus dem Stütz in den Stütz, letzteres besonders in der Mitte des Barrens, aus dem Sitz in den Sitz u. s. w. Dabei kann durch Vorschwingen (Nr. 16 des Pferdspringens) den Kreisen noch weitere Ausschmückung zu Theil werden, so daß der Raum unserer Turntafel für die große Zahl der hierher einschlägigen Uebungen nicht hinreicht und nur die Grundformen derselben gegeben werden konnten, aus welchen sodann geübte Turner unschwer weitere Künste folgern. Beispielsweise sei hier angedeutet, wie aus Reitsitz und Griff rücklings z. B. der rechten Hand (linker Arm zum Schwung frei) mit dem linken Bein kreuzend ein voller Kreis durchschwungen werden kann, während der Turner, mit seinem Schwerpunkt auf dem rechten Oberschenkel ruhend und über letzteren hinrollend, sich rechts dreht und schließlich wieder der ursprüngliche Sitz erfolgt.

85. **Kreis mit beiden Beinen.** Die in der Turntafel mit Wende-Kehre und Kehre-Wende bezeichneten Kreise aus dem Sitz außen bis wieder zu demselben Sitz über beide Holme sind Gipfelübungen, welchen bei der Einübung entsprechende Schwünge geringeren Maßes vorausgehen müssen. Auf eine anziehende und ungefährliche Weise lassen sich diese Kreisschwünge auch am Ende des Barrens so üben, daß an Stelle des festen zu überschwingenden Holmes dem Uebenden ein Rohr zum Ueberschwingen vorgehalten wird. Fig. 33 zeigt beispielsweise die Wende-Kehre von ihrem Ausgange A bis gegen den Schluß bei B.

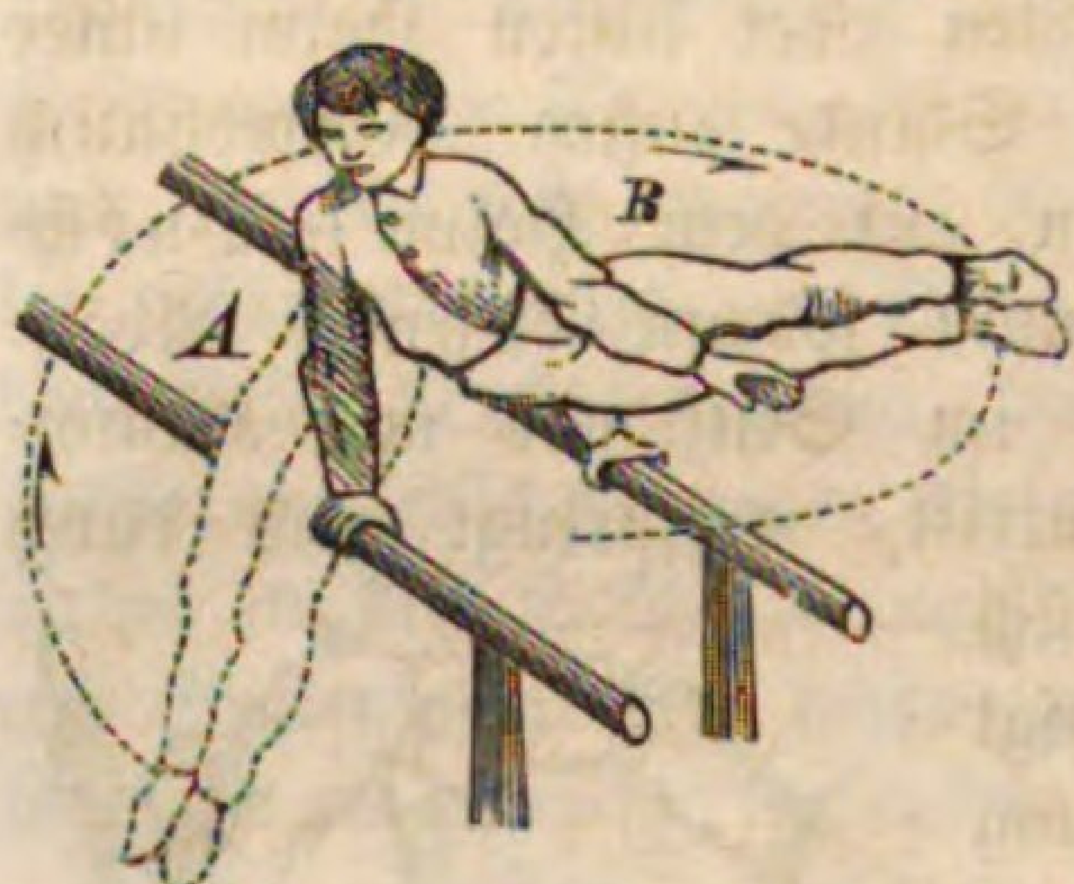


Fig. 33.

86. **Kniesprung.** Derselbe erscheint am Barren als ein nicht ungefährlicher Weitsprung über den vorliegenden Holm, der daher nur gewandten Turnern (mit wohl gepanzerten Knieen und Schienbeinen) zu überlassen ist.

87. **Hocke.** Den bekannteren Grundformen der Hocke, wovon Fig. 34 das normale Beispiel zeigt, ist in der Turntafel als Beispiel mehr zusammengesetzter Barrensprünge eine Hocke aus dem Aufknieen (bezw. Kniesprung mit Griff der Hände) beigefügt. Der auf dem Barren hochknieende Turner stützt ristgriffs auf den vorliegenden Holm, hockt aus dem Knieen zum Beugehang hinüber und gelangt sofort durch Felg-Ueberschwung wieder zur ursprünglichen Ausgangsstellung zurück.


Fig. 34.

88. **Grätsche.** Darunter besonders die Fig. 35 vorgeführte Grätsche vorwärts in den Barren als Einleitung zu weiteren kunstgemäßen Uebungsreihen für fertige Turner. Leichter ist die vorher einzuübende Grätsche aus dem Barren, aus Stütz auf den Enden der Holme zum Stand Fig. 36, wozu wiederum die Nr. 84 beschriebenen Kreise mit 1 Bein die Vorübung sind. Ganz eigenthümlich ist dem Barren auch die Grätsche aus dem Liegestütz. Bedürfen die Grätschen schon am Pferde ganz besonderer Vor- und Aufsicht, so noch mehr an dem Barren. Daher stets Hülfe.

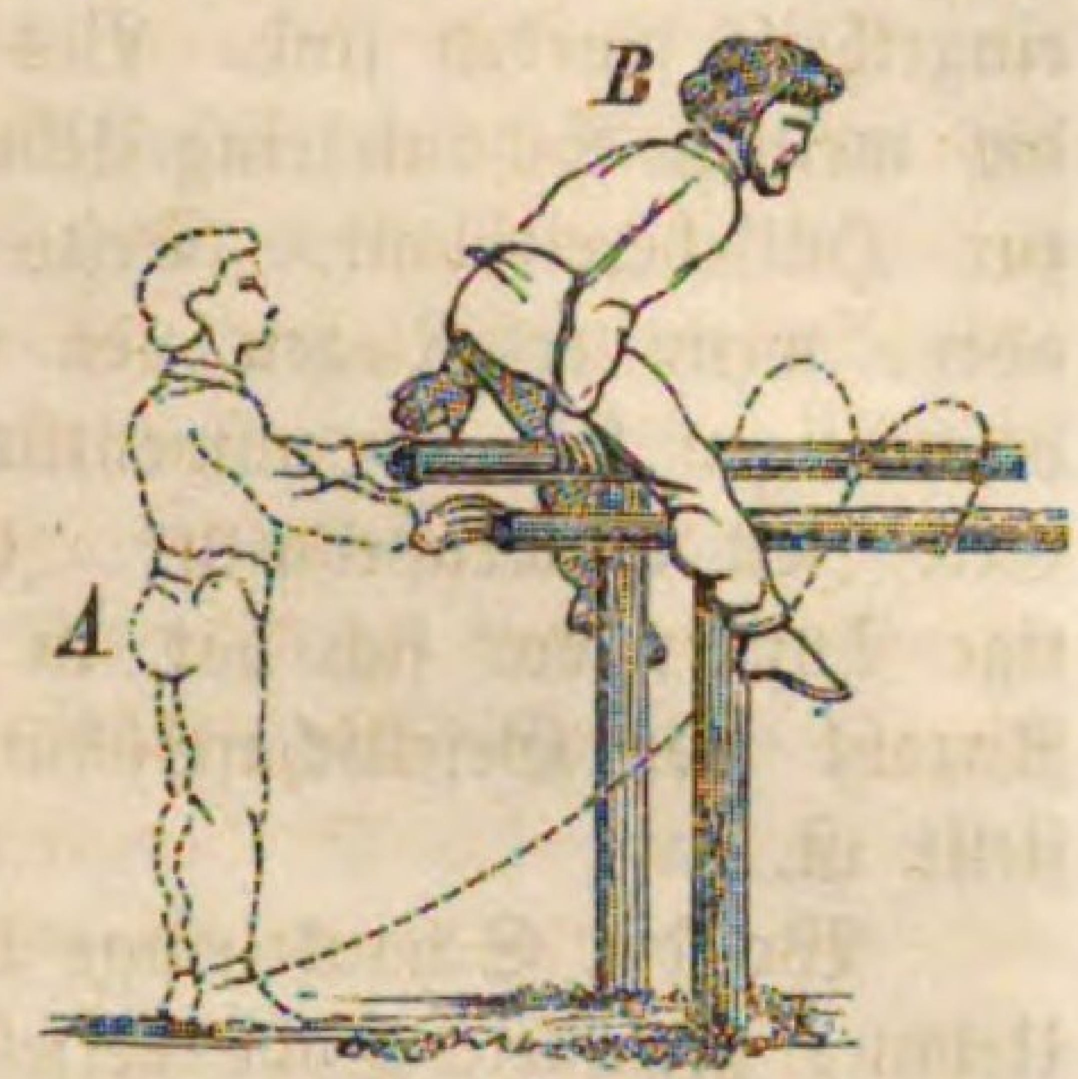
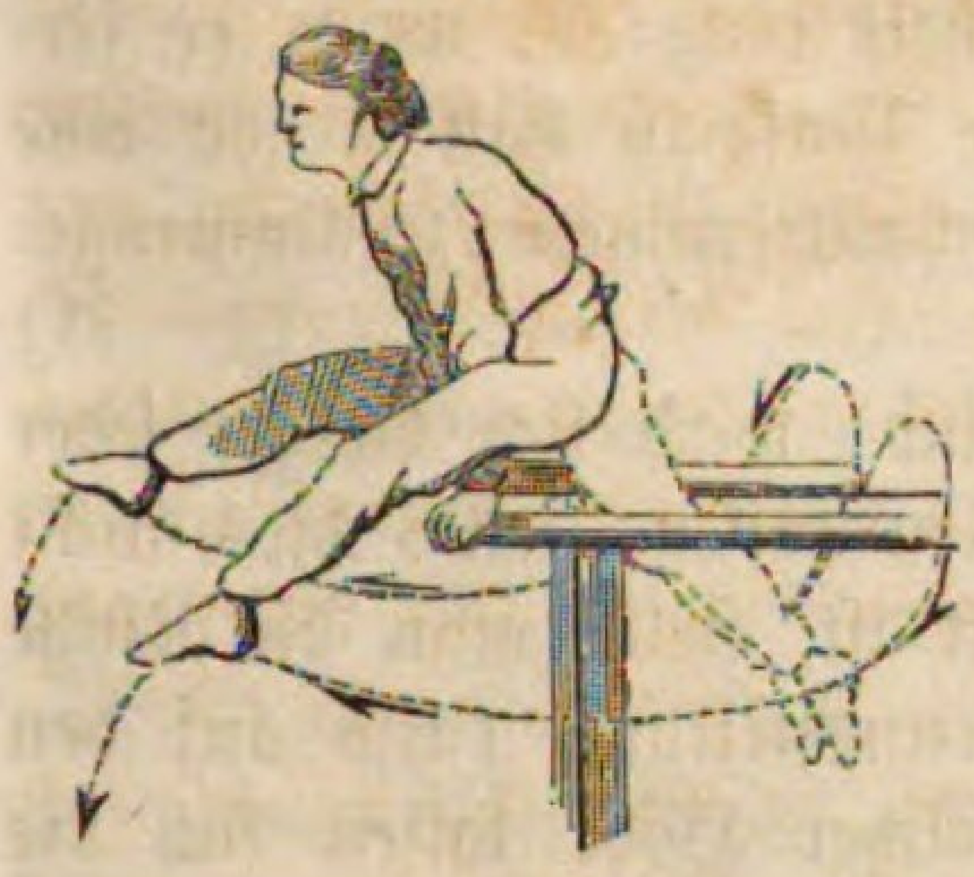


Fig. 35.


Fig. 36.

Scheraufsitz. Derselbe findet nur am Ende des Barrens in zwei Arten statt. Entweder a. es schwingen die Beine zu beiden Seiten eines Holmes auf, worauf durch Kreuzen Sitz auf 1 oder 2 Holmen stattfindet; oder b. es schwingen die Beine geschlossen innen zwischen beiden Holmen auf, kreuzen, und es erfolgt Sitz wie oben.

g. Schaukelringe (sonst Streckschaukel).

Die Schaukelringe vereinigen mit der Beweglichkeit des Schaukelreckes die Sicherheit des Griffes, welche jenem in geringerem Maße eigen ist; sie sind deshalb von jeher ein Lieblingsgeräth der Turner, wenn auch wegen ihrer verhältnißmäßigen Kostbarkeit und dem dazu erforderlichen Raume nicht überall eingeführt. Man übt daran theils bei ruhigem Hang der Ringe (an Ort), theils während sich solche in Schaukelbewegung befinden (von Ort); und dies geschieht entweder in Thätigkeit des Hangens oder Stemmens, ohne oder in Verbindung mit Ueberdrehen und endlich im Wechsel dieser beiden Hauptthätigkeiten. Hiernach hat die Eintheilung der folgenden Gruppen stattgefunden: I. Hangübungen an Ort, II. Schaukelhangübungen, III. Stemmübungen an Ort, IV. Schaukel-Stemmübungen, V. Hang- und Stemmübungen im Wechsel an Ort und mit Schaukeln, VI. Ueberdrehen im Hangen an Ort und mit Schaukeln, VII. Ueberdrehen im Stemmen an Ort und mit Schaukeln. Ring-, Sprungübungen in dem Sinne, wie solche in zahlreichen Gruppen an Reck und Barren vorkamen, sind den Schaukelringen fast fremd. Doch bieten sie eine Anzahl recht gefälliger und anziehender Niedersprünge aus

dem Hang oder Stütz, die jedoch gehörigen Ortes in obige Gruppen eingetheilt worden sind. Bis auf diese, mitunter kühnen Sprünge, bieten die meisten Schaukelring-Uebungen verhältnißmäßig wenige Veranlassung zur Hülfebereitschaft. Desto schlimmer ist der Stand des Vorturners aber, wenn er Riegen von mehr als 6 bis 8 Mann an den Ringen beschäftigen soll, da namentlich die Schaukelübungen für jeden Einzelnen viele Zeit hinwegnehmen. In dieser Verlegenheit mag er, wenn er fertige Turner vor sich hat, in der VIII. Gruppe Umschau halten, wo eine Anzahl von Gesellschaftsübungen an den Schaukelringen zusammengestellt ist.

Wo die Schaukelringe leicht verstellbar sind, wird sich die zu jeder Uebung geeignete Höhe derselben sofort herstellen lassen. Wo dies nicht der Fall oder mit einigen Umständen verknüpft ist, stelle man die Ringe so, daß sie ein Mann mittlerer Größe in Grundstellung (also auf den Sohlen stehend) bequem fassen kann. Bei solcher Höhe lassen sich die meisten Uebungen sowohl mit Aufsprung von der Erde, als aus dem Hang, so wie mit Schaukeln vornehmen. Eine ganz niedere Stellung der Ringe gestattet eine große Zahl von Liegehang und Liegestütz-Uebungen, bei denen die Ringe die Hang- bezw. Stemmflächen für die betreffenden Leibesglieder abgeben, während die Füße auf dem Boden stehen. Fig. 1 zeigt ein Beispiel dieser Art. Da jedoch die Ringe gewöhnlich nicht so nieder gestellt werden können, jene Uebungen selbst aber auf Männer-Turnplätzen wenig beliebt sind, so mag es bei dieser Andeutung und einigen wenigen später zu erklärenden Uebungsfällen genügen. Wollte man mehr dergleichen versuchen, so bietet außerdem auch der Rundlauf dazu Gelegenheit, und Stoff dafür findet sich leicht. Es ist Gesetz, daß die in Schwung versetzten Ringe nach beendeter Uebung jedesmal wieder in Ruhe versetzt werden müssen.


Fig. 1.

I. Hangübungen an Ort.

1. Der Handhang ist, so wie im Allgemeinen, so auch hier der naturgemäßeste, sicherste. Er erfolgt einfach zunächst beidhandig (I) oder nur einhandig (I) bei gestreckten Armen, dann aber im Armbeugehang bis mindestens zum rechten Winkel im Ellenbogengelenk, aber für manche Uebungen förderlicher und als Dauerhang weniger anstrengend bis zu spitzer Winkelung, als Beugehang beidarmig (I) und einarmig (II). Beide Hänge müssen fleißig mit langsamem Niederlassen zum Streckhang geübt werden. Auch Handhang rücklings, worauf wir später wieder zurückkommen werden, ist schon hier insofern zu erwähnen, als er theils durch unmittelbaren Griff rück-

lings (I), theils aus dem Hang ohne Ueberdrehen, durch Schulterdrehung (II), dargestellt werden kann.

2. Es ist eine Eigenthümlichkeit der Schaukelringe, daß ihre Beweglichkeit jede Veränderung der Armhaltungen des hängenden Turners gestattet, so daß dadurch alle Haupt-Griffarten (Speich-, Kamm-, Rist- und Ellengriff) ohne Veränderung des Griffes selbst dargestellt werden können. Unter diesen ist Speichgriff der gewöhnliche, und wird solcher überall verstanden, wenn nicht ausdrücklich ein anderer Griff bemerkt ist.

3. Gleichwohl macht man jedoch die Griffwechsel als solche (II—III) zum Gegenstande besonderer Uebung. Dabei gibt in einer vorher bestimmten und sich gleich bleibenden Lage der Ringe eine Hand (beide?) den Griff auf der einen Seite des Ringes auf, um von der anderen Seite sofort wieder anzufassen. Fig. 2 zeigt einen Turner in Beugehang und mit Speichgriff der rechten Hand, während die linke im Begriffe ist, ihren Griff von außen nach innen zu wechseln; also Wechsel aus Speich- in Ellengriff und umgekehrt oder von außen nach innen und umgekehrt. Versteht sich, daß solche Griffwechsel an Ort (II) und während des Schaukelns (III) gemacht werden können, letzteres namentlich beim Rückschwung. — Eigenthümlich sind den Schaukelringen auch diejenigen Griffwechsel, bezw. Unterbrechungen des Griffes, wobei ein Bein oder beide geschlossene Beine nach $^1/_4$ rückwärts Ueberdrehen theils von innen (II), theils von außen (II) durch den flüchtig loslassenden Hangarm durchschlagen.



Fig. 2.

4. Die Nr. 1 beschriebenen Streck- und Beugehänge geben zu folgenden schönen Hangwechseln an den Ringen Veranlassung: a. Nachdem Handhang einarmig auf Dauer von mindestens 10 Secunden sicher geübt ist, löst der Turner den Griff z. B. der rechten Hand und überläßt sich dem dadurch (in Folge der Verlegung des Schwerpunktes) entstandenen Schwunge links im Hang an der linken Hand, während der rechte Arm gesenkt wird. Mit eintretendem Rückschwung nach rechts muß sodann der richtige Augenblick benützt werden, mit der rechten Hand wieder Griff zu fassen, worauf sich dann in umgekehrter Folge die linke löst und so fort (II). b. Ganz in ähnlicher Weise findet ein Hangwechsel im Beugehang (III) statt, wobei der seitliche Schaukelschwung geringer, die Kraftanstrengung aber bedeutender ist. c. Eine gute Vorübung dafür ist der Beugehang einarmig, wobei je der freie Arm seitwärts gestreckt, Griff behält und so den Wechsel im Beugehang erleichtert: Beugehang mit Arm-Seitstrecken wechselarmig Fig. 3. (II).



Fig. 3.

5. Diese Form führt sodann zu dem Beugehang mit Arm-Seitstrecken gleicharmig, welches in rascher ruckweiser Folge schon der III., zur Halte aber der IV. Stufe als ausgezeichnete Gipfelübung angehört. Obige Fig. 3 zeigt einen Turner im Beugehang des einen Armes, während der andere — wohl zu merken in Ellenlage — abstreckt.

6. Hang-Armwippen beidarmig (I), einarmig mit (II) und ohne (III—IV) Fassen des Gelenkes der greifenden Hand, kömmt an den Ringen ganz in der Nr. 8 bei dem Reck beschriebenen Weise vor.

7. Der Unterarm bietet im Ellenbogengelenk ein, wenn auch beschränkteres Mittel zu Hangübungen, bei welchen wir zunächst Unterarmhang vorlings und rücklings (I) und (mit einer Drehung im Schultergelenk und entsprechendem Armwippen) im Wechsel beider (I) hervorheben und durch eine Abbildung Fig. 4 versinnlichen, die dazu dienen soll, das Verhältniß von Hang vor- bei A und rücklings bei B überhaupt deutlicher zu machen. Hierher gehört auch der Unterarmhang einarmig. Eine Gelenkigkeitsübung ist der Unterarmhang rücklings mit Festhalten der Fußspitzen (wie auf obiger Abbildung bei B), eine Art Nest (II).

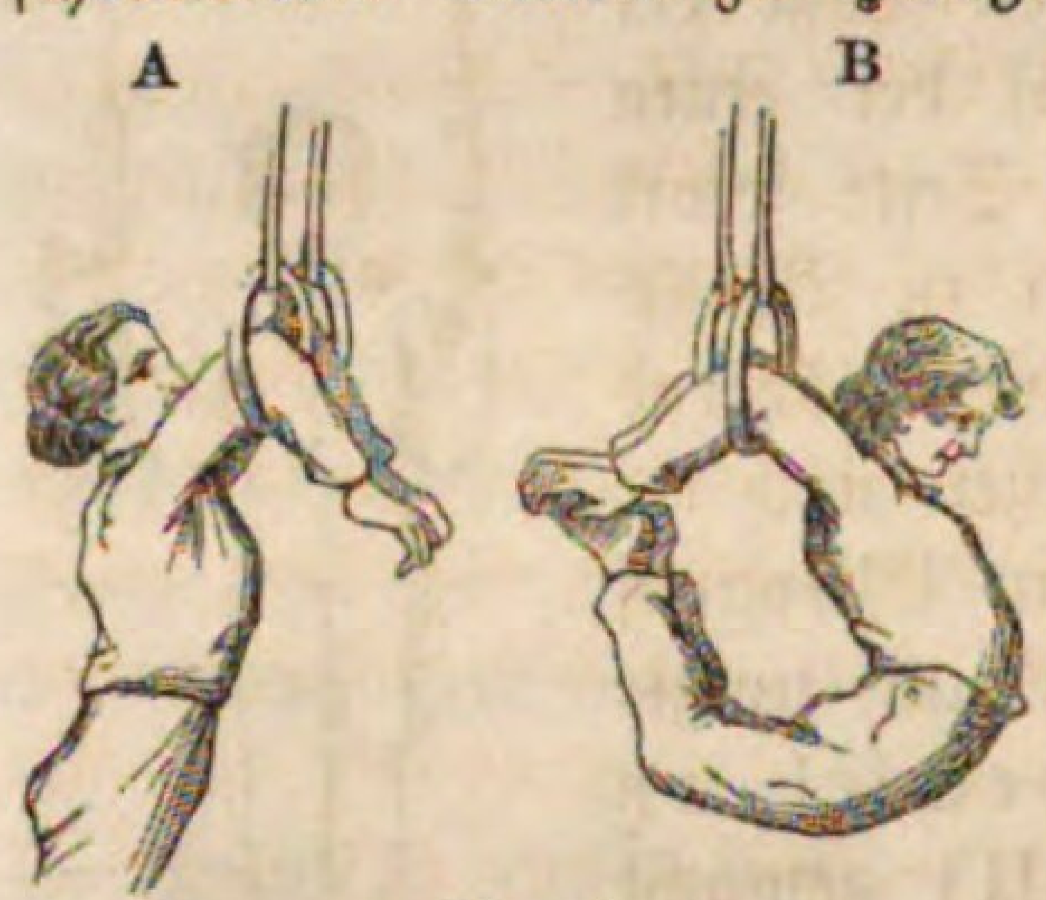


Fig. 4.

8. In Bethätigung des Oberarmes unterscheidet man bei Hang im Oberarmgelenk und herab hängenden Armen, beid- und einarmig (I), den eigentlichen Hang, und durch Auflegen beider oder eines seitwärts gestreckten Armes den Uebergang aus dem Hang zum Stütz, Fig. 5. Je nachdem bei diesem letzteren Oberarmhang seitlings der Stützpunkt von der Achselhöhle nach den Händen zu verlegt wird, steigt die Schwierigkeit der Uebung (I—III), auf welche wir bei den Stemmübungen noch einmal zurückkommen.



Fig. 5.

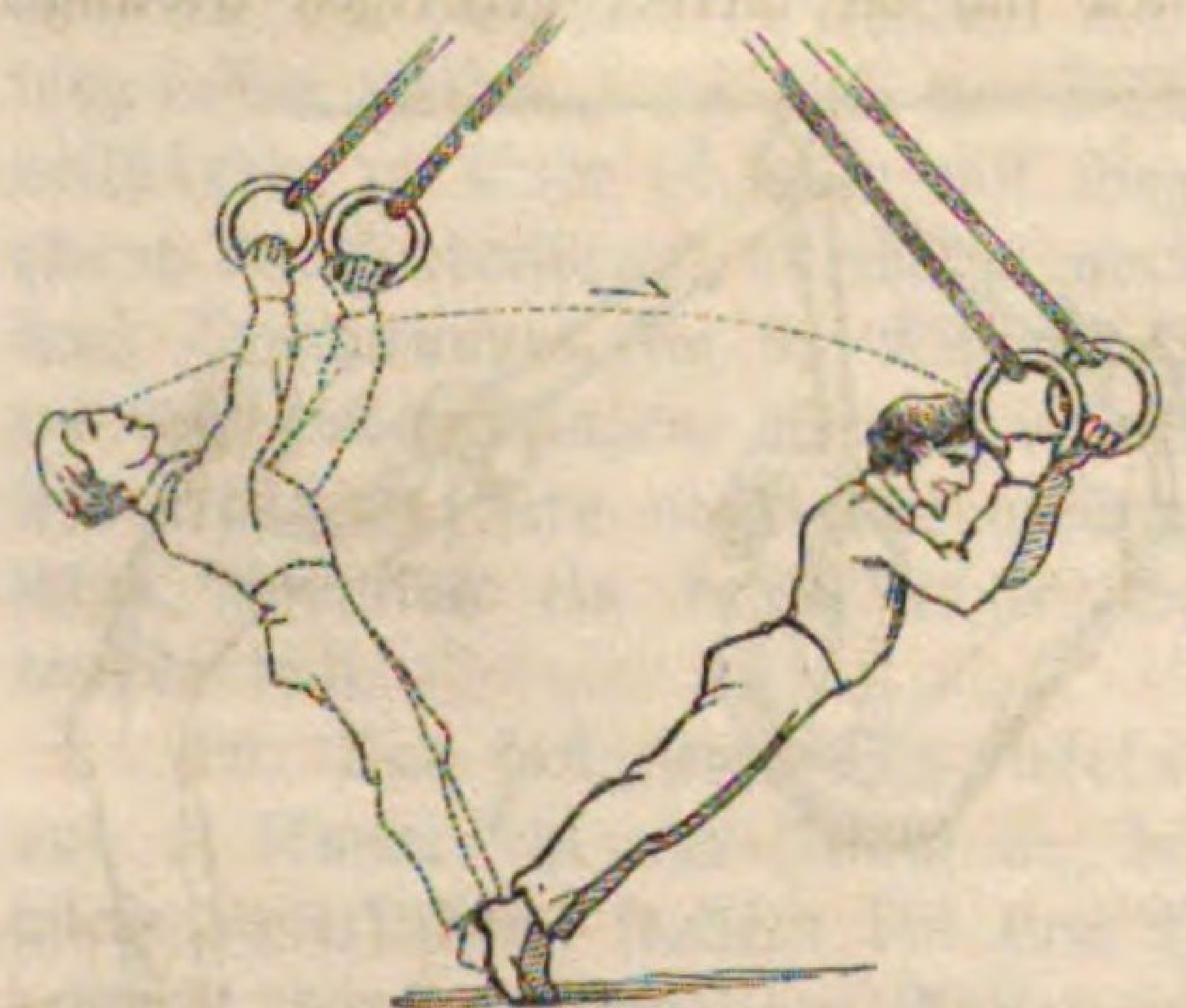
9. Für den Fingerhang bieten die Ringe erwünschte Gelegenheit. Man hängt einarmig oder beidarmig mit 4, 3, 2 und 1 Finger, wonach sich die Schwierigkeitssteigerung dieser Gruppe von I. bis zu III. Stufe leicht bemißt.

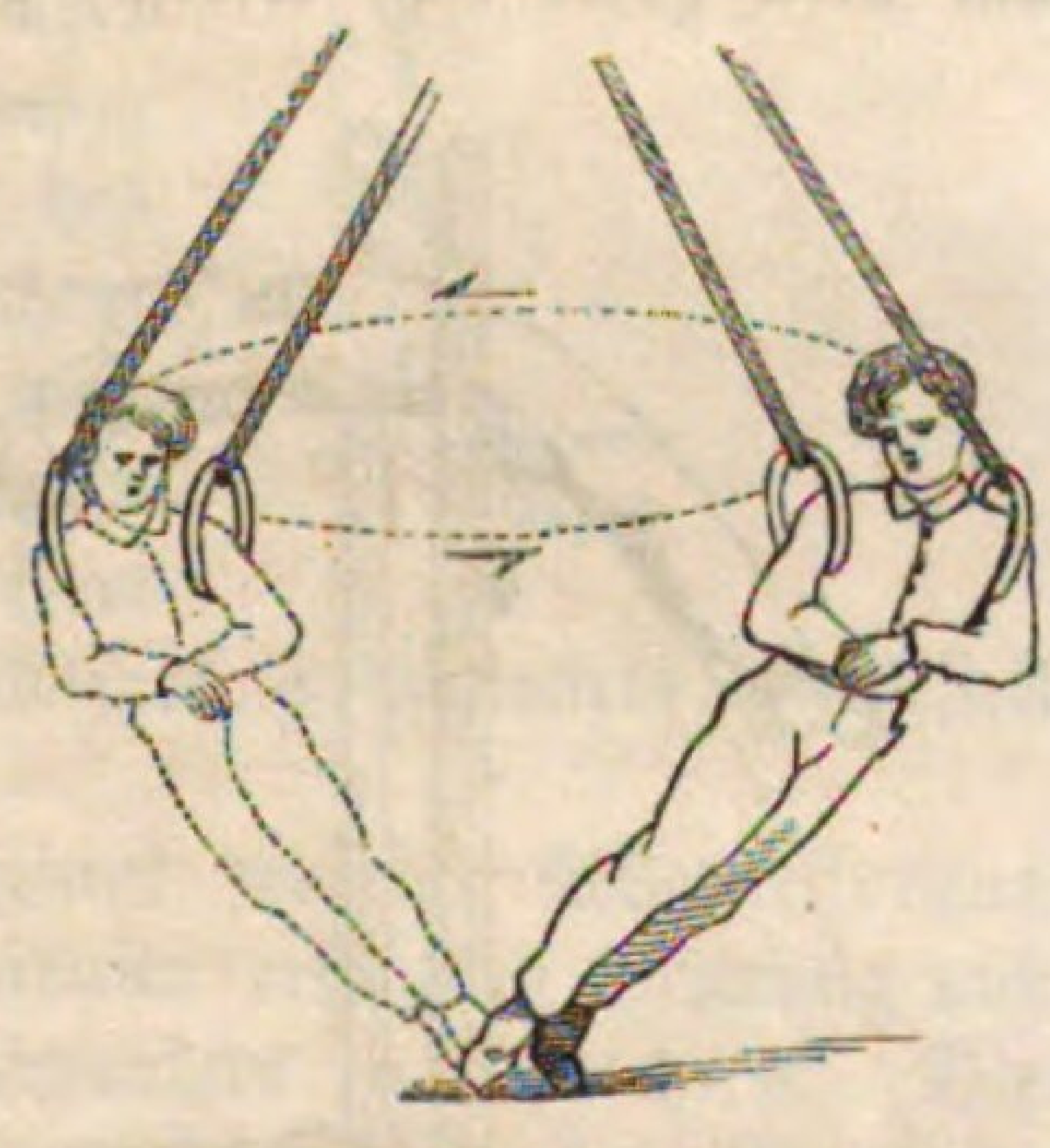
10. Weniger eignen sich die Ringe zu Kniehangsübungen, die indeß immerhin, bei gehöriger Hülfe — da nämlich der also Hängende, wenn er durch Rumpfbeugen nicht zum Griff mit den Händen an die Ringe gelangen, oder hängend nicht den Boden erreichen kann, in eine bedenkliche Lage geräth — im Hange beid- wie einbeinig und namentlich mit Ergreifen der Fußspitzen stattfinden mögen, wo überhaupt

der Durchmesser der Ringe groß genug ist. Einmal hierin vorgeübt, ist der Kniehang an den Ringen ein sehr sicherer Hang, der sich noch fester gestaltet, wenn man die Kniee so in die Ringe hängt, daß die Seile sich zwischen den Beinen befinden, worauf man sich in scharfer Winkelung des Kniegelenks in den Hang niederläßt.

11. Aehnlich gilt das eben Bemerkte auch von den Rist- und Fersenhängen, die als Uebungen der III. Stufe selbstverständlich sind.

12. Während die Ringe sammt Tragseilen sich in ruhiger Lage befinden, kann gleichwohl der Turner im Hange schwingen, was wohl zu unterscheiden ist von der sonst auch so bezeichneten Uebungsform des Schaukelns, wobei die Tragseile, dem Schwunge des Leibes folgend, pendelnd mitschwingen. Das Schwingen (sonst auch Schwengeln), zunächst im Handhang, findet hiernach a. vor- und rückwärts, b. seitwärts rechts und links und c. im Kreis statt (I). Namentlich ist letzteres eine eben so heilsame als wohlgefällige Gipfelübung dieser Gruppe, die selbst dem Schwächsten noch zugänglich ist, wenn ihre Form dahin abgeändert wird, daß die Füße senkrecht unter den Ringen auf dem Boden festen Stand nehmen, während durch Vor-, Seit- und Rückneigen der Körper in Kreisschwung versetzt wird. Fig. 5 zeigt das Vor- und Rückschwingen (hier beispielsweise im Handhange), Fig. 6 das Kreisschwingen (hier beispielsweise im Oberarmhang) in dieser Ausgangsstellung. Durch niedere Stellung der Ringe wird übrigens auch diese Uebung ein Gegenstand der höheren Stufen.


Fig. 5.


Fig. 6.

13. Schwingen im Unterarm-, Oberarm-, Finger-, Knie- ꝛc. Hang schließt sich in ähnlichen Formen, die keiner besonderen Erklärung bedürfen, Obigem an.

II. Hangübungen mit Schaukeln.

Was hierunter zu verstehen ist, lese man bei Nr. 12 nach. Es sind dies die den Schaukelringen so recht eigenthümlichen Uebungen, bei

welchen der Turner Kraft, Sicherheit und Anmuth der Bewegung kunstgerecht gleich sehr an den Tag legen kann. Dafür sind sie jedoch bei ihrer Gefährlichkeit auch verführerisch, und die Vorturner haben wohl darauf zu achten, daß nur von Solchen dazu übergegangen werde, die an Ort in ruhigem Verhalten des Geräthes aller in der ersten Gruppe von 1—13 beschriebenen Hangübungen gründlich und auf Dauer mächtig sind. Als Regel, selbst für Turnkünstler, sollte gelten, daß mit dem Schaukeln der volle Halbkreis nie überschritten, d. h. nie über die wagerechte Lage des Seiles hinaus geschaukelt werde.

14. Wir betrachten zuerst das Schaukeln im Handhang und beginnen mit dem Schaukelsprung vorwärts, wobei gewöhnlich nach einmaligem Durchschaukeln der vorschwingende Turner niederspringt und gerade dieses Niederspringen den Hauptinhalt der Uebung bildet. Kopf- oder brusthoch gestellte Ringe dienen hierzu am besten. Man ergreift solche, tritt schreitend oder springend so weit als thunlich zurück, springt auf und gelangt so im Armbeugehang in eine Schaukelbewegung vorwärts, aus welcher man, sobald sie ihren Gipfelpunkt erreicht hat, niederspringt. Je nachdem nun während des Durchschaukelns die Beine sich verhalten, ob gestreckt (I), hockend (I), vorspreizend (II) u. s. w., je nachdem der Niedersprung einfach als solcher (I), oder mit der Absicht möglichst weit vorwärts zu springen, als Weitsprung (II—III), oder mit der Absicht möglichst hoch über einen vorgestellten Springel zu springen, als Uebersprung (II—III) ähnlich dem Unterschwung am Reck (Nr. 99) erfolgt, gestalten sich die hierher gehörigen Uebungen

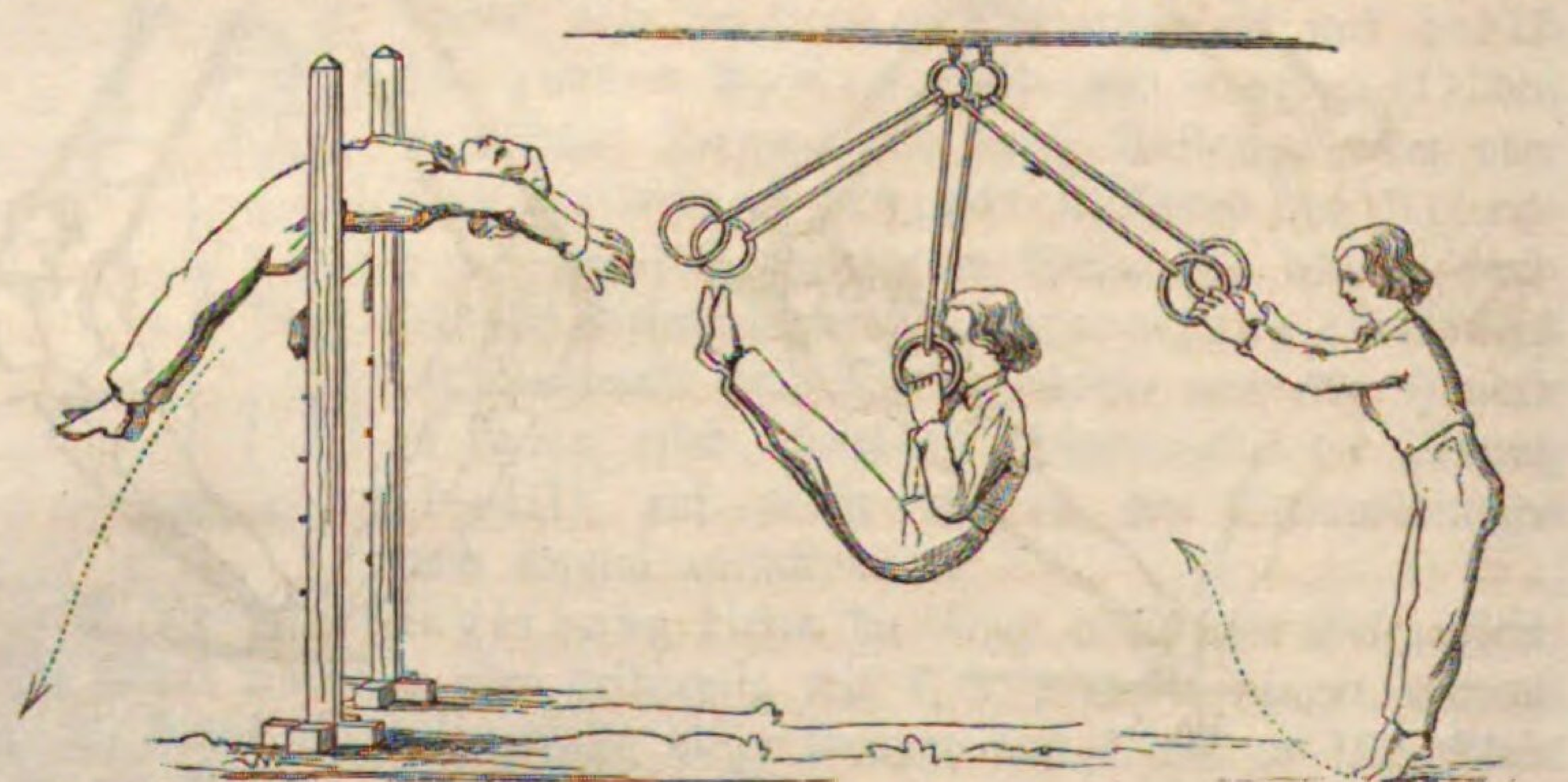


Fig. 7.

zu großer Mannigfaltigkeit. Fig. 7 zeigt einen Turner A im Aufsprung, B im Durchschaukeln bei Vorspreizhalte der Beine und C im Uebersprung. Springt der Turner A von einer Erhöhung ab, so wird der Schaukelschwung bedeutend vermehrt und es erfolgt ein Schaukel-, Tief- und Weitsprung, welchen die französische Turnkunst zum Uebersetzen über

Flüsse und Gräben verwendet wissen will. Von dem dort eingeführten Schaukel (Schwung)-Seil und der Art seiner Benutzung gibt Fig. 8 ein Bild.

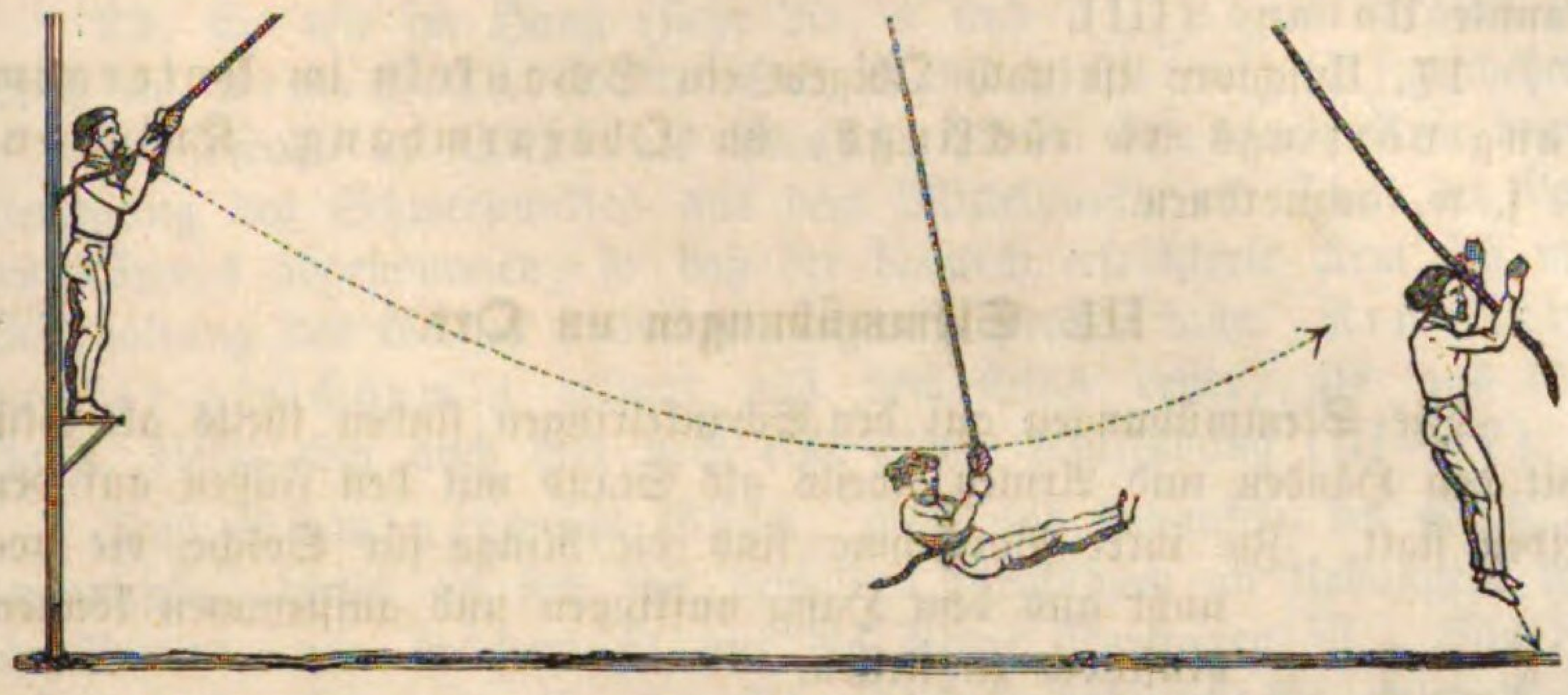


Fig. 8.

15. Schreitet oder läuft der Turner nach Ergreifen der Ringe thunlichst vor, springt auf und schaukelt rückwärts durch, worauf er niederspringt, so ist dies ein Schaukel-Sprung rückwärts; auch dieses geschieht mit gestreckten (I), hockenden (I), spreizenden (II) u. s. w. Beinen und als Weitsprung (II—III) rückwärts in ähnlicher Weise, wie oben beschrieben. Anfängern ist hierbei zu bemerken, daß die Hände zum Behufe des Niederspringens nicht früher losgelassen werden, als bis der Rückschwung vollständig zu Ende ist, also mit Beginn des (durch den Niedersprung allerdings abzubrechenden) Vorschwunges, Fig. 9. Dasselbe gilt auch bei den Niedersprüngen, die aus vollem Schaukeln erfolgen, sofern nicht (mit gehöriger Vorsicht) absichtlich ein kunstgerechter Schaukelsprung vorwärts dargestellt werden will.



Fig. 9.

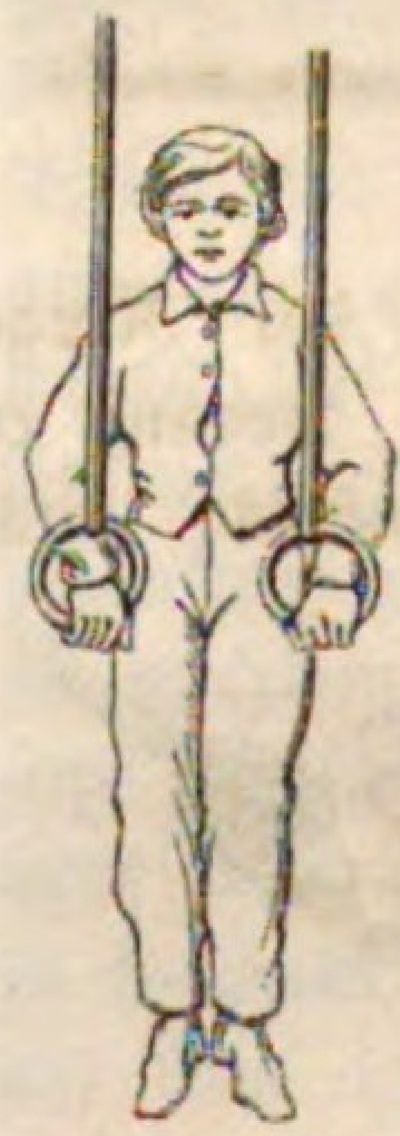
16. Das fortgesetzte Schaukeln beginnt wie der Schaukelsprung; und es kömmt jetzt nur darauf an, den dadurch erlangten Schwung nicht allein zu erhalten, sondern bis zum Hochschaukeln zu vermehren. Dies geschieht durch jedesmaligen Aufsprung eines Fußes in der Mitte oder an den Enden der Schaukelbahn (I), durch Aufsprung beider Füße (I), frei hängend durch jedesmaliges Beinheben (II) beim Vorschaukeln und Senken beim Rückschaukeln, und endlich durch Armwippen je beim Vor- und Rückschaukeln (III). Das Verhalten der Beine während des Schaukelns kann in mannigfacher Weise geordnet werden. Auch macht man je am Ende der Bahn zum Schlusse des Vorschaukelns je eine halbe Drehung, entweder frei im Hang, oder mit jedesmaligem Anlauf durch die Mitte der Bahn, worauf nach tüchtigem Aufsprung der

Turner hoch aufschwingt, dreht, niederspringt und so in Fortsetzung der Uebung nach der andern Seite einen neuen Anlauf beginnt: das sogenannte Unband (III).

17. Unschwer ist nach Obigem ein Schaukeln im Unterarmhang vorlings wie rücklings, im Oberarmhang, Kniehang u. s. w. anzuordnen.

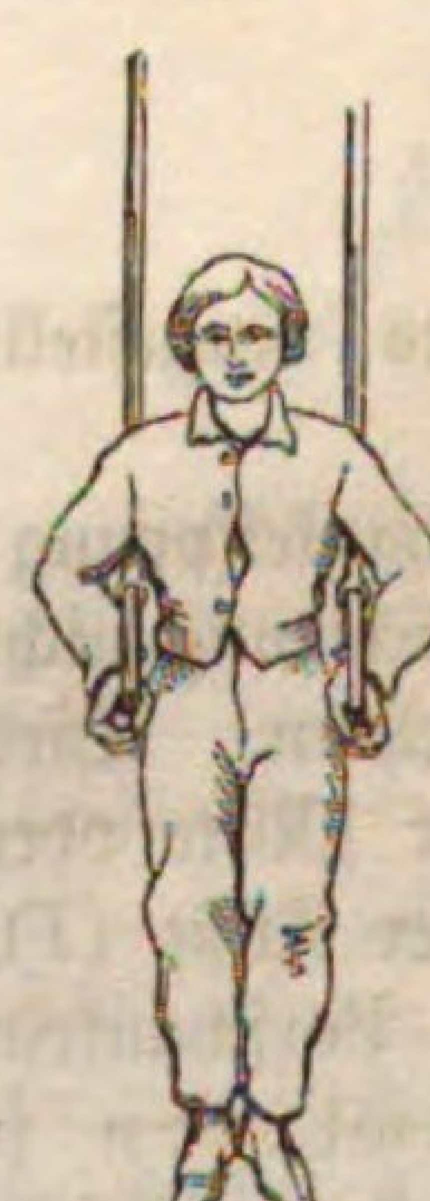
III. Stemmübungen an Ort.

Die Stemmübungen auf den Schaukelringen finden theils als Stütz mit den Händen und Armen, theils als Stand mit den Füßen auf denselben statt. Zu ihrer Vornahme sind die Ringe für Solche, die noch nicht aus dem Hang aufkippen und aufstemmen können, brusthoch zu stellen.


Fig. 10.

18. Der Streckstütz vorlings (I) erfolgt mit Ristgriff auf die Ringe, aus einem Aufsprung so, daß die Seile vor die Arme zu liegen kommen und diesen einen Stützpunkt zur Befestigung des Stützes bieten, Fig. 10. Wird auf diesen Stützpunkt verzichtet, so gelangt man in einen freien Stütz (II), oder in einen Schwebestütz, der dann auch schließlich als Gipfelübung auf einem Arme (III) dargestellt werden kann, wo dann allerdings der Turner sich wieder gegen das Seil anlehnt. Stoßen, Spreizen und Grätschen der Beine sind zweckmäßige Zugaben zum Stütz vorlings (I—II).

19. Der Streckstütz rücklings (I) erfolgt, ebenfalls mit Ristgriff auf den Ringen (der aber, ist einmal der Stütz erfolgt, leicht auch in Kammgriff, Fig. 11, umgeändert werden kann) aus einem Aufsprung so, daß die Seile hinter die Arme zu liegen kommen und diesen einen noch viel sichreren Anlehnepunkt zur Befestigung des Stützes geben, als dies bei dem Stütz vorlings, Nr. 18, der Fall war. Doch ist dieser letztere — weil er nicht, wie der Stütz rücklings, die Freiheit mancher Bewegungen hindert, — der gewöhnliche Stütz auf den Ringen. Beide Stützarten versinnlicht die Abbildung. Durch einfaches Senkbeugen der Arme entstehen aus ihnen


Fig. 11.

20. Knickstütz vorlings und rücklings (I), wobei, bei sonst unveränderter Haltung, die Arme aus Ristmehr in Speichhaltung drehen. Auch der Knickstütz wird auf einem Arme (III) geübt.

21. Das Stütz-Armwippen (sonst Anmunden) ist der bekannte, unter Nr. 3 am Barren beschriebene, an den Ringen aber etwas schwie-

rigere Uebergang aus Knick- in Streckstütz und umgekehrt, wobei das Niederwippen jedesmal bis zum Anmunden erfolgt (II).

22. So wie im Hang (siehe Nr. 4 und 5), so gibt es auch im Stütz ein Arm-Seitstrecken. Soll es wechselarmig (II) geschehen, so wird sowohl im Streck- als Knickstütz hierbei dem einen Arm durch Verlegung des Schwerpunktes aus dem Mittelpunkte ein Theil der Last des Körpers abgenommen, so daß der dadurch erleichterte Arm sich mit Beibehaltung des Griffes seitwärts wagerecht strecken kann. Arm-Seitstrecken gleicharmig gelingt aus dem Stütz besser, als aus dem Hang, bleibt aber auch hier noch eine seltene Kraftübung (III—IV).

Das Schwingen im Stütz, nicht mit Schaukeln im Stütz zu verwechseln, bietet an sich fast denselben Reichthum an Uebungen, wie der Barren, von welchem es auf die Ringe übertragen ist. Wir begnügen uns, folgende, für die Schaukelringe vorzugsweise anwendbare Schwingübungen zu erwähnen:

23. Streckstütz-Schwingen, im Stütz vor- wie rücklings zu üben und je nach der Schwung-Höhe der I. oder II. Stufe angehörend.

24. Knickstütz-Schwingen, ebenfalls in beiden Stützarten vor- und rücklings. Hierbei kann, was bei Nr. 24 nicht wohl thunlich war, nicht allein vor- und rückwärts, sondern auch seitwärts und im Kreis geschwungen werden (II).

25. Schwingen mit Armbeugen (vergl. Nr. 39 des Barrens) besonders beim Rückschwung (II).

26. Wipp- oder Knickschwingen (vergl. Nr. 40 des Barrens), beim Vorschwung, beim Rückschwung, bei beiden. Alle diese Schwingarten gelingen vollkommener in voller Schaukelbewegung, wo wir darauf zurück kommen.

27. Noch mehr, als dies im Hang der Fall war, tritt die Verwendung des Unterarmes bei Stützübungen in den Hintergrund. Doch mag immerhin auch ein Unterarmstütz (I) geübt, mit zugeordnetem Beinspreizen, wie in Fig. 12, erschwert und darin endlich auch geschwungen werden.



Fig. 12.

28. Dagegen ist der Stand mit den Füßen auf den Ringen, während die Hände Griff an den Seilen nehmen, eine geeignete Ausgangsstellung für Zwangstellungen der Beine im Seit- und Quer-Grätschen 2c. (II). Obschon der Stand auf den Ringen an sich höchst einfach ist, so habe ich ihn doch in die II. Stufe verwiesen, weil er bei einigermaßen hoch gestellten Ringen nur durch Aufhangeln an den Seilen bewerkstelligt werden kann. Sind indessen Riemen mit Bügeln zum Einhängen in die Ringe zur Hand,



Fig. 13.

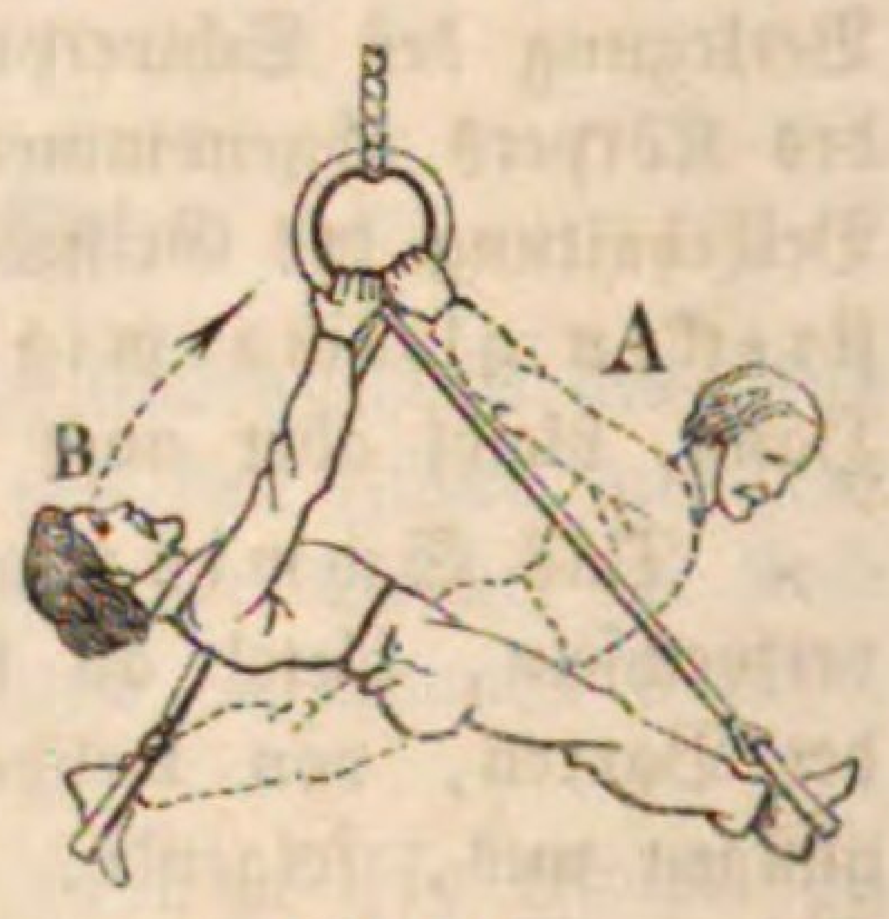


Fig. 14.

wie Fig. 13 es für den Ausfall vorlings im Stand auf den Bügeln zeigt, so erleichtert sich diese Uebungsgruppe um eine Stufe. Ebenso erfolgt aus dem Stande mit brusthohem Vorgriff der Hände und rückwärts Neigen des gestreckten Leibes bis zur Wagelage der Liegehang (Stütz in Bezug auf die Beine) vorlings (II) (Stirn nach Oben) Fig. 14 B, und umgekehrt der Liegehang rücklings als der bekannte, hier als Quer-Schwimmhang näher zu bezeichnende Schwimmhang (vergl. 109 des Schaukelreckes) a. mit hüfthohem Rückgriff der Hände, Fig. 14 A (I), und b. mit schulterhohem Vorgriff derselben (II).

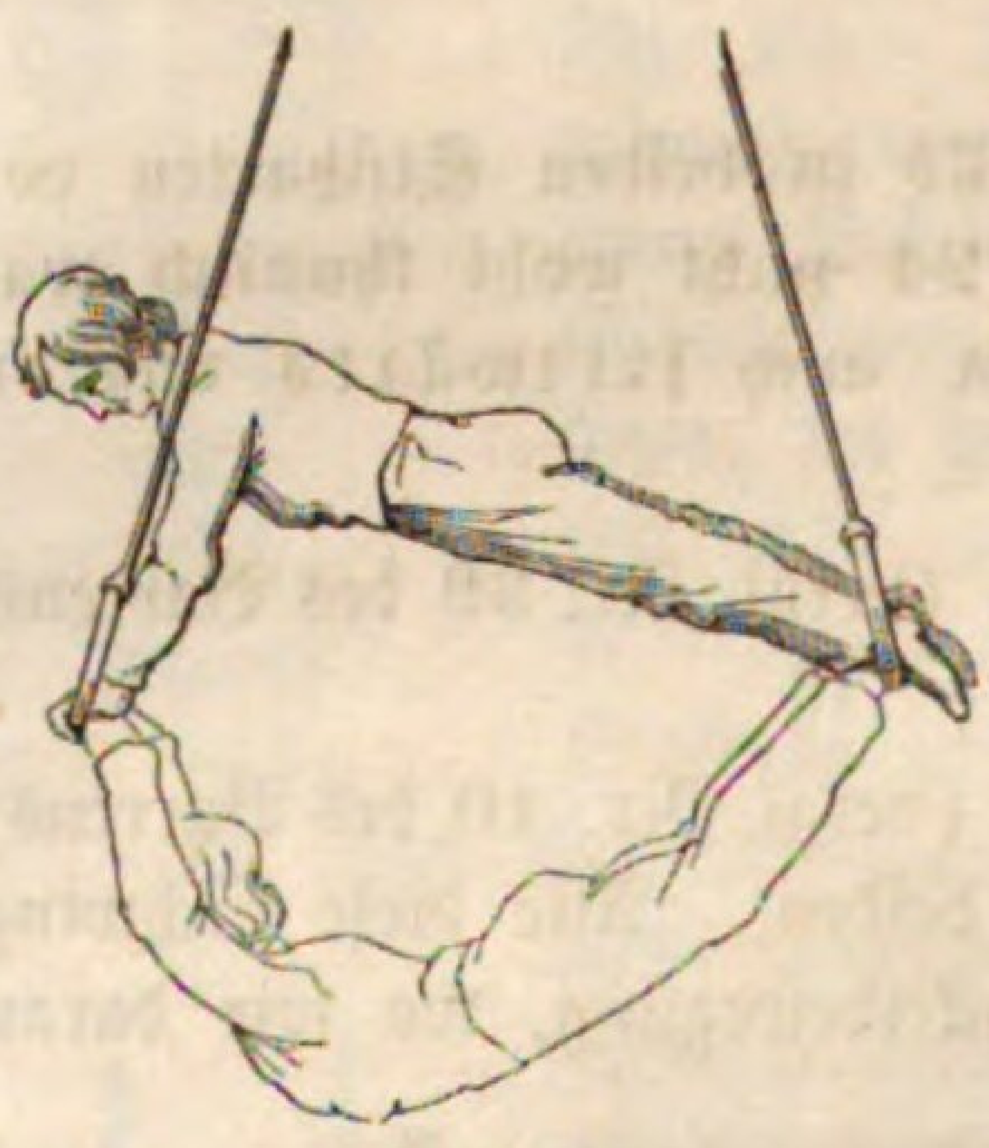


Fig. 15.

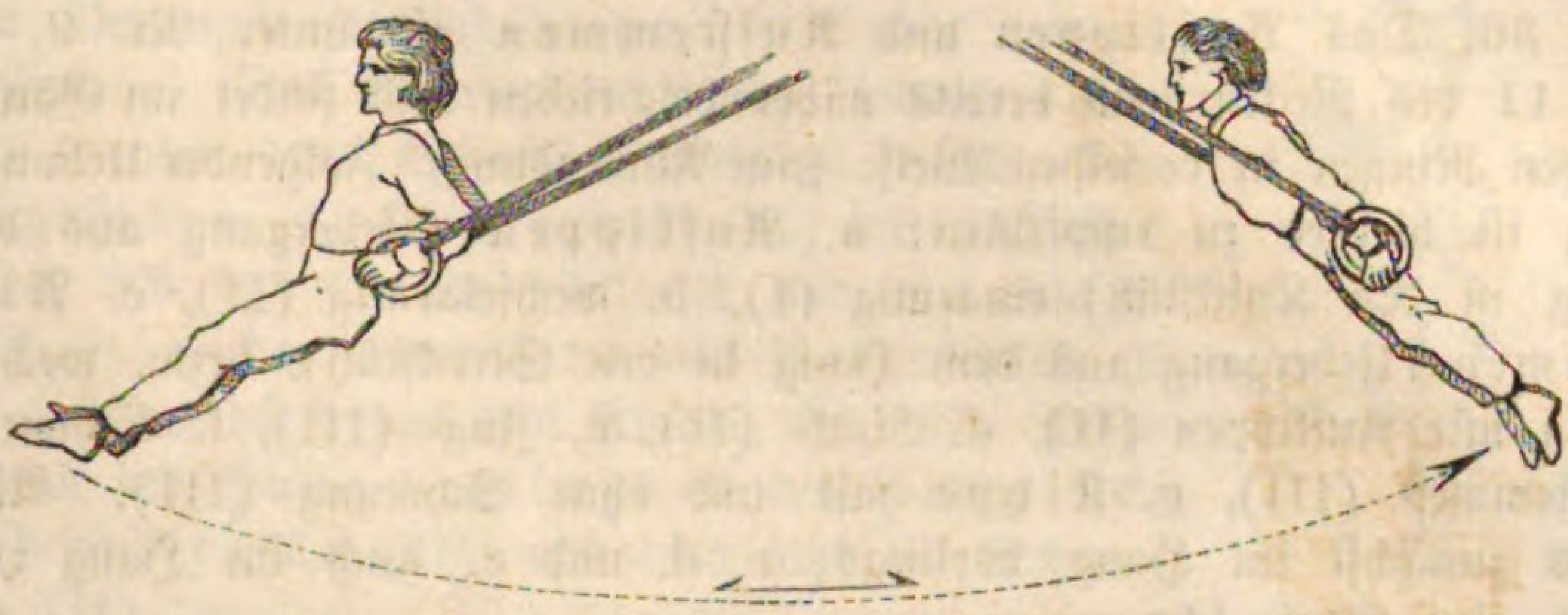
29. In den Seit-Liegestütz, wie ihn Fig. 15 zeigt, gelangt man aus dem Stande, indem man 1/4 z. B. links dreht, mit der rechten Hand zum Griff neben die linke übergeht, das linke Bein dem rechten anschließt und sodann mit den Händen zum Stütz auf dem Ringe herab gleitet (II). Hieraus entsteht ein Schwebe-Liegestütz (III), wenn eine Hand oder ein Bein ꝛc. stützfrei gemacht wird. Armwippen bis zum Anmunden (II—III) findet in ähnlicher Weise wie am Barren statt; endlich gelangt man durch Niederkippen der Arme in einen Seitliege- oder Seit-Schwimmhang, wie ihn die Abbildung mit Vorgriff der Hände zeigt, der aber etwas erleichtert auch mit Rückgriff stattfindet (II—III).

30. Noch sei schließlich eines Liegestützes zunächst vorlings erwähnt, der mit auf dem Boden stehenden Füßen auf den kniehoch gestellten Ringen stattfindet; einer Uebung, die sich für Schwache und Anfänger als ungefährlicher Uebergang zu den eigentlichen Stemmübungen bestens empfiehlt. Unter den mancherlei hierin anzuordnenden Uebungen sei hier nur Streck-, Knickstütz, Arm-Seitstrecken, Armwippen erwähnt (I).

IV. Stemmübungen mit Schaukeln.

So wie bei den Schaukelübungen im Hang unterscheidet man auch hier solche, wobei der Schwung an nieder gestellten Ringen durch einen Aufsprung vom Boden aus erzeugt wird, und solche, wobei dies bei

höher gestellten Ringen frei durch geeignete Wippbewegungen der Arme und Beine geschieht. Zu ersteren gehören



B Fig. 16. A

31. Die Schaukel-Sprünge vor- und rückwärts. Vorwärts, Fig. 16 A, geschehen diese nach Ergreifen der brusthoch gestellten Ringe durch Rücktritt, Sprung in den Stütz, Vorschaukeln und Niedersprung vorwärts, sobald die Schaukelbewegung ihren Höhepunkt erreicht hat, ganz ähnlich, wie bei Nr. 14 für den Schaukelsprung vorwärts aus dem Hang beschrieben.

32. Ebenso erfolgt der Schaukelsprung rückwärts, Fig. 16 B, mit Bezug auf Nr. 15, durch Vortritt, Sprung in den Stütz, Rückschaukeln und Niedersprung rückwärts. Und es kann in beiden Fällen der Niedersprung als Weitsprung (weniger als Hochsprung) betrieben werden, wo er sich bei dem Sprung rückwärts von selbst in größeren Maßen als Abschwung darstellt.

33. Auch das fortgesetzte Schaukeln mit Aufsprung oder Abstoß eines Fußes oder beider, am Ende oder in der Mitte der Bahn, oder frei im Stütz durch Schwungbewegung der Beine erfolgt nach den bereits oben — unter Nr. 16 — näher beschriebenen Formen und Bedingungen gewöhnlich in dem bequemeren Stütz vorlings; aber auch im Knickstütz und mit halben Drehungen am Ende der Schaukelbahn (II—III).

34. Hat man es im freien fortgesetzten Stütz-Schaukeln, besonders bei Stütz vorlings, zu gehöriger Fertigkeit gebracht, so verbindet man mit dieser Schaukelbewegung, ganz so wie es beim Barren Nr. 39 und 40 ausführlich beschrieben ist, Armbeugen und Armwippen. Das Beugen und Niederwippen (Aufwippen, wenn im Knickstütz geschaukelt wird) kann hierbei a. fortgesetzt je nur beim Rückschaukeln, oder b. je nur beim Vorschaukeln (einfach, vergl. Fig. 16 B) oder c. beim Rückschaukeln erfolgen (doppelt) (III).

35. Weniger zur Darstellung im Schaukeln eignet sich der Unterarmstütz und (Oberarmhang), desto mehr aber der Fußstand auf den Ringen, bei dem bekannten Standschaukeln, was jedoch mehr als turnerische Belustigung, denn als turnerische Uebung hier nur kurz erwähnt wird.

V. Hang- und Stemmübungen im Wechsel.

36. Das Aufkippen und Aufstemmen ist unter Nr. 9, 10 und 11 des Reckturnens bereits näher beschrieben und findet im Ganzen an den Ringen in derselben Weise seine Anwendung. Folgender Uebungsgang ist hierbei zu empfehlen: a. Aufkippen (Uebergang aus dem Hang in den Knickstütz) einarmig (I), b. wechselarmig (II), c. Aufstemmen (Uebergang aus dem Hang in den Streckstütz), bezw. wechselarmig mit Aufkippen (II), d. Ruck- (II), e. Zug- (III), f. Schwung-Aufstemmen (III), g. Kippe mit und ohne Schwung (III). Alles dieses zunächst im Hang vorlings; c. d. und e. auch im Hang rücklings, eine Stufe schwieriger.

37. Es versteht sich, daß die Kippe und das Schwung-Aufstemmen nunmehr auch in vollem Schaukeln, sowohl im Rückschaukeln (III) als Vorschaukeln (III), dann aber von ganz fertigen Turnern bei Beiden (IV) geübt werden müssen, woran sich dann eine Reihe weiterer Kunstübungen anschließen läßt, an denen die Schaukelringe so reich sind.

38. Eine eigenthümliche Art der Kippe mit Schwung erfolgt aus dem Sturz-Hockhang (siehe 45) so, daß durch schnellenden Vorstoß der Beine der Turner in den Stütz gelangt (III).

39. Noch andere Arten des Ueberganges aus dem Hange in den Stütz mögen sich auffinden lassen. — Ich erwähne nur eines Well-Aufstemmens oder Schwingens, wobei ein Bein von innen oder außen über einen Arm, gleichwie zum Wellenaufschwung am Reck, eingehängt werden und so theils ohne, theils mit Schwung aufgestemmt werden kann (II).

40. Endlich ist noch des Ueberganges aus dem Unterarm-Hang in den Unterarm-Stütz als einer besonderen Art des Aufstemmens zu erwähnen (II). Hiermit möge diese Gruppe geschlossen sein, da das durch Ueberdrehen sonst noch zu bewirkende Aufstemmen und Aufschwingen seine Stelle in der folgenden VI. Gruppe finden wird.

VI. Ueberdrehen aus dem Hang und Stande, an Ort und mit Schaukeln.

Wir fassen unter dieser Gruppe nicht nur diejenigen Uebungen zusammen, bei welchen das Ueberdrehen einmal zur ganzen Drehung stattfindet, sondern auch solche, wo dies in fortgesetzter Drehung, ähnlich den Wellen, Speichen und Felgen am Reck, geschieht, oder wo umgekehrt, nach $^1/_4$-Drehung in Wagelage des Leibes und nach $^1/_2$-Drehung im Sturzhang verharrt wird.

41. Die erste Einübung des Ueberdrehens geschieht aus dem Stande an kopfhoch gestellten Ringen. Der Griff an diesen erfolgt in Speichhalte der Arme von außen mit den Händen, und es sind Erschwerungen

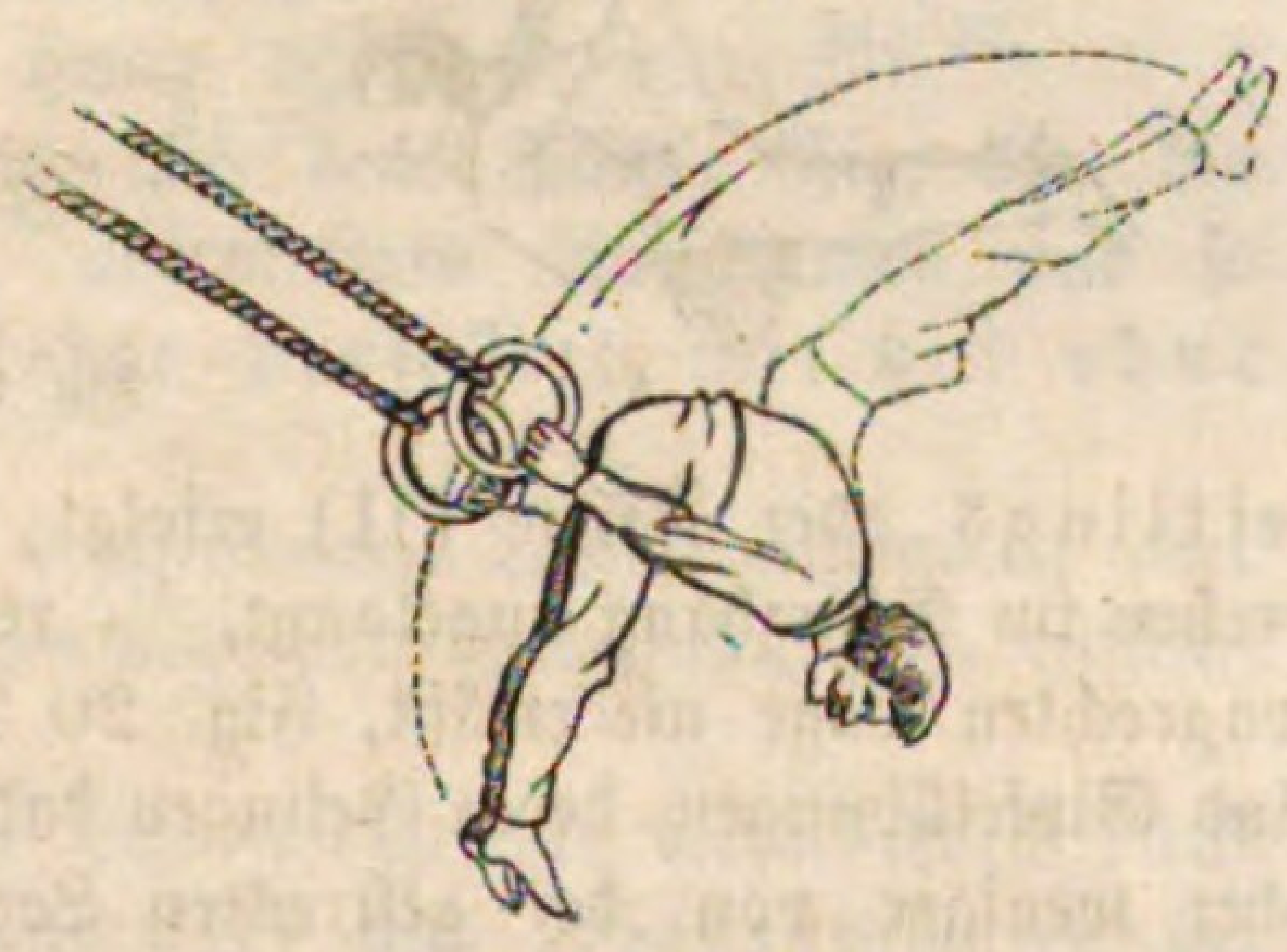
desselben durch anderweite Arm-Drehalten — wie dies am Barren bei den dort Nr. 53 beschriebenen und abgebildeten ähnlichen Uebungen der Fall war — nicht ausgeschlossen. — Das Ueberdrehen erfolgt sodann rückwärts aus dem Stande vorlings durch Aufsprung hockend (I) (auch gestreckt (II) mit grifffesten Händen bis zum Stande rücklings und aus diesem umgekehrt wieder vorwärts als Ueberschlagen rück- und vorwärts aus dem Stande, Fig. 17. Aehnlich aus dem Hang vorlings in den Hang rücklings und zurück (II), und dies auch im Schaukeln (II).



Fig. 17.

42. Geschieht im Hang das Ueberdrehen ohne Schwung, so wird es als Ueberheben bezeichnet, und es kommen dabei folgende Fälle in Betracht: a. Beugehang und gestreckte Beine (II), b. Streckhang und hockende Beine (II), c. Streckhang und gestreckte Beine (III), d. wie bei c., doch ohne Beugung im Hüftgelenk ganz gestreckt. Alles nur an Ort und ohne Schaukeln.

43. Hat das Ueberdrehen, soweit wir es bis hierher betrachteten, stets aus dem Hang vorlings in den Hang rücklings und umgekehrt geführt, so kann dies auch so geschehen, daß man jedesmal wieder bis in die Ausgangshangart zurück gelangt. Dazu ist eine Drehung im Schultergelenk nothwendig, die am leichtesten schwunghaft und mit gebogenen Armen dargestellt, bei gestreckten Armen aber ziemlich unangenehm wird. Diese Schulterdrehung erfolgt sowohl rück- wie vorwärts; bei Anfängern zur Einübung im Stande (I), bei Geübteren an Ort im Hang (II) und bei fertigen Turnern während des Schaukelns, Fig. 18 (III); selbstverständlich auch fortgesetzt als Felge mit Schulterdrehung (II—III). Bevor man im Hang die Schulterdrehung zum erstenmale wagt, lasse man sich wohl unterstützen, um nicht durch einen ungeschickten Ruck im Schultergelenk Schaden zu nehmen.


Fig. 18.

44. Wird auf dem Höhepunkte des Ueberdrehens rückwärts aus dem Stand der Griff gelöst, so entsteht ein Absprung rückwärts, der als Ueberschwung (I—II) bezeichnet wird, und welcher durch allmälig zu steigerndes Armwippen bis zu dem Maße eines Weit- und Hochüberschwungs ausgedehnt werden kann. Dieser Ueberschwung erfolgt nicht allein hockend in der leichteren Form (I), sondern auch grät-

schend, Fig. 19, als ein mit Griff an die Brust Seitens des Hülfe gebenden Vorturners einzuübendes Wagestück (II), das auch mit Griff beider Hände an nur einem Ring oder mit Griff an beide Ringe, das eine Seil mit Loslassen der einen Hand übergrätschend, zu machen ist (III). Beides sodann im Hange (II—III) und im Schaukeln, bei letzterem während des Rück- oder Vorschaukelns, wie in der Abbildung, selbstverständlich nur von ganz fertigen Turnern (III). Solche mögen auch die Grätsche vorwärts im Ueberschwung versuchen, die im Rückschaukeln noch besser als im Hang an Ort gelingt; hat man mit geschlossenen Beinen zwischen den Seilen durch übergedreht, so erfolgt Grätschen, Lösung des Griffs und mit etwas Gegendrehen vorwärts der Niedersprung.



Fig. 19.

45. Hält der Turner, bei dem Ueberdrehen, auf halbem Wege angekommen, an, so befindet er sich im Sturz- sonst Abhang, wobei er sich hockend (I), gestreckt (II) beinstoßend ꝛc. verhalten, auch schaukeln kann.

46. Hält er auf $^3/_4$ oder beziehungsweise $^1/_4$ des Weges ein, so gelangt er in wagerechte Lage zur Hang-Wage rücklings (II) und vorlings (III), wovon Fig. 20 A eine Anschauung gibt. Eine Wage



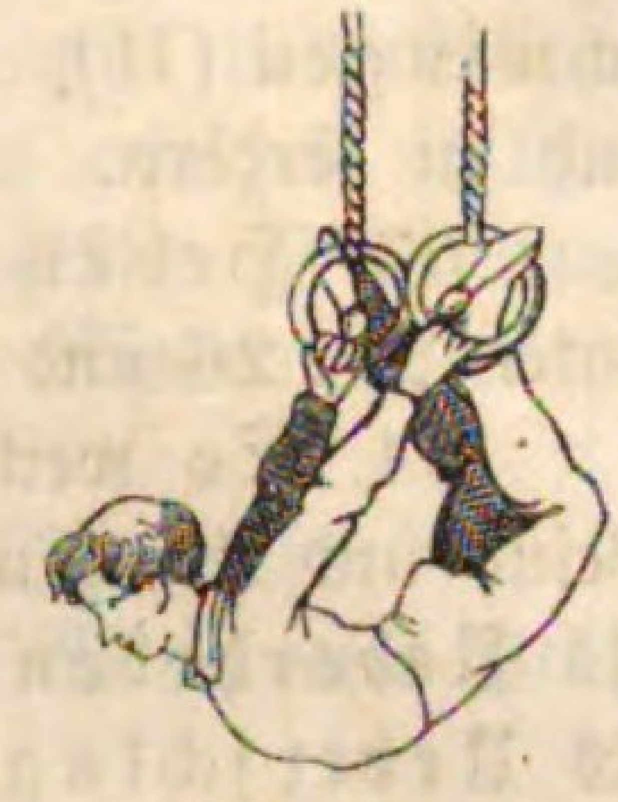
A Fig. 20. B

seitlings oder Fahne (II) erfolgt, wenn man sich, durch das Ueberdrehen im Sturzhang angelangt, $^1/_4$ rechts oder links dreht und sodann zur wagrechten Lage niederläßt, Fig. 20 B. Die Wagen rück- und vorlings sind Gipfelübungen, deren Gelingen dadurch eingeleitet wird, daß man mehr oder weniger von der gestreckten Lage des Leibes opfert, sei es durch Hocken der Beine oder eines Beines, oder durch Winkelung im Hüftgelenk bei sonst gestreckten Beinen (Winkelwage); auch im Grätschen bei sonst gestrecktem Leibe liegt einige Erleichterung.

47. Aus der zuletzt beschriebenen Wage seitlings oder Fahne gelingt sodann recht gut wechselarmig das Aufstemmen zum Streckstütz (III).

48. Wenn während des Ueberdrehens die Füße neben die Hände in die Ringe eingehängt werden, wobei der Leib mit entsprechender

Kreuzbiegung durchgedrückt wird, so entsteht das schon unter Nr. 63 bei dem Reckturnen beschriebene Nest (I), Fig. 21. Theilweise Lösung des Griffes rechter, linker Hand, rechten oder linken Fußes führt zu zweckmäßigen Abänderungen dieser Hangart (I). Hier ist auch auf den Nr. 29 beschriebenen Seit-Schwimmhang zurück zu kommen, der eben so gut, wie dort aus dem Liegestütz, umgekehrt aus dem Hang dargestellt werden kann. Anfang wie zum Nest, an einem Fuß und einer Hand $^1/_2$-Drehung und durch Griff rückwärts oder vorwärts in den Seit-Schwimmhang (II), woraus sodann auch eine Welle geübt wird (III).


Fig. 21.

49. Der Nr. 44 beschriebene Ueberschwung hat lebhaft an den Felgüberschwung erinnert, welcher Nr. 15 bis 18 des Reckturnens erklärt und abgebildet ist. Wird er durch geschicktes Armwippen so begonnen, daß der Turner nach $^1/_2$-Ueberdrehen rückwärts aus dem Hang A in den Stütz B vorlings gelangt, Fig. 22, so dürfen wir diese Uebung wohl einen Felgaufschwung (II) nennen, der dann ohne Schwung ausgeführt, zu einem Felgaufzuge (III) wird. Hierbei bleiben fertige Turner jedoch nicht stehen, indem sie sich sofort wieder in den Hang niederlassen und Felgaufschwung oder Felgaufzug von neuem fortgesetzt beginnen, als Felge rückwärts mit und ohne Schwung (III). Ganz in derselben Weise führt Aufstemmen aus dem Hang vorlings, Ueberdrehen vorwärts aus dem Stütz, Fig. 23, bis wieder zum Hang, abermaliges Aufstemmen und so fortgesetzt zu einer Felge vorwärts mit und ohne Schwung (III).



Fig. 22.


Fig. 23.

50. Wird nach dem Nr. 39 beschriebenen Well-Aufstemmen oder Well-Aufschwingen mit dem Ueberdrehen vorwärts fortgefahren, so entsteht eine Welle (II).

51. Eine Speiche ist sodann das fortgesetzte Ueberdrehen rück- und vorwärts: im Unterarmhang (II) und Oberarmhang bei gestreckten Armen (III).

VII. Ueberdrehen aus dem Stütz, Sitz und Stande auf den Ringen.

Betrachten wir diese Uebungsgruppe zunächst von der Seite, wo das Ueberdrehen aus dem Stande oder Stütz zu ganzer Drehung in der Form des Ueberschlagens, Ueberhebens und des Todensprunges erfolgt, so stellen wir die Ringe brusthoch und lassen zuvörderst als Vorübung:

52. Den Sprung in den Stütz 6—12 mal fortgesetzt machen (I) und dann im Streck- und Knickstütz vorlings und rücklings schwingen (II), um dadurch die Stützfertigkeit des Turners zu erproben und zu fördern. Hierauf folgt das

53. Heben rückwärts, wovon die Abbildung nebst Erklärung unter Nr. 26 und 27 des Barrenturnens nachgesehen werden wolle (II).

54. So weit gelangt, ist es nicht mehr schwierig, unter Hocken der Beine und Armbeugen vollständig vorwärts überzudrehen bis zum Stande, als Ueberheben vorwärts (II), wie obige Fig. 23 zeigt, oder dies als Ueberschlagen aus dem Stützschwingen zu bewirken, wobei die Hände grifffest bleiben; dasselbe geschieht sodann auch im Knickstütz (II) und in ähnlicher Weise rückwärts (II).

55. Werden während des Ueberdrehens die Ringe mit wippenden Armen fortgestoßen, so erfolgt grifffrei der Ueberschlag in engerem Sinne (sonst Todensprung) vorwärts oder rückwärts (III).

56. Das Ueberschlagen aus dem Stütz zum Hang, sowie der Ueberschlag gelingt auch während des Schaukelns, und zwar rückwärts beim Vor- und vorwärts beim Rückschaukeln.

Das Ueberdrehen kann aber auch nur bis zu halber Drehung geschehen, wo es auf seinen Gipfelpunkt zum Handstehen führt. Die Vorübung dazu besteht in dem schon erwähnten Schwingen im Stütz vorlings und rücklings. Ersteres führt, in gehörigem Maße ausgeführt, während eines kräftigen Rückschwunges und gleichzeitigem Armbeugen zum

57. Handstehen mit gebogenen Armen (II), woraus dann durch Stemmstrecken der Arme in das Handstehen mit gestreckten Armen übergegangen werden kann (III). Dieses erfolgt übrigens auch unmittelbar aus dem Streckstütz vorlings ohne vorheriges Armbeugen. Beide Arten des Handstehens auf den Ringen sind um so weniger gefährlich und dabei auch verhältnißmäßig leicht, als während des Ueberdrehens die Beine so weit grätschen, daß sie sich wider die Seile anlehnen. Dieser sichere Stand, bei welchem die Füße die Seile umschlingen, ermöglicht denn auch einige, frei am Barren oder auf dem Boden nur schwer oder gar nicht ausführbare Uebungen, z. B.

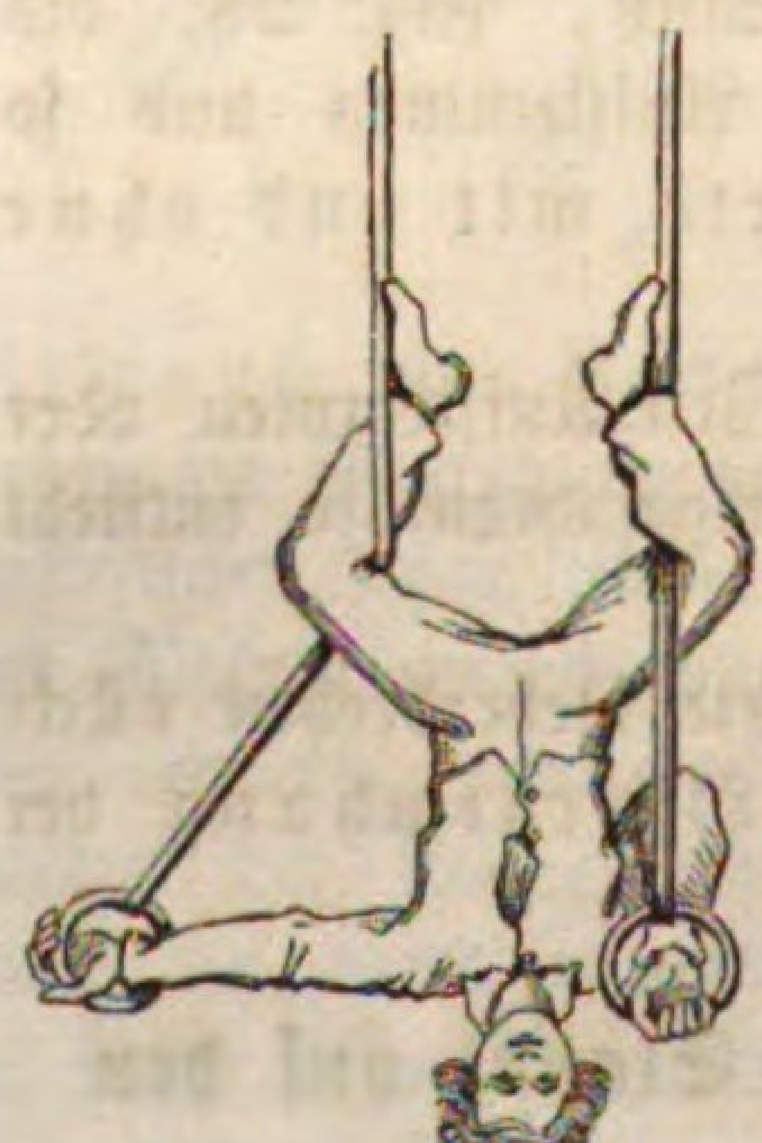


Fig. 24.

58. Langsames Armwippen im Handstehen, bis zum Anmunden an die Hände (III).

59. Armseitstrecken im Handstehen wechselarmig und gleicharmig (III), wovon die Fig. 24 eine Anschauung gibt.

60. Handstehen einarmig, wobei man das Standseil entsprechend mit dem Beine und Fuß umschlingt u. s. w.

Findet endlich das Ueberdrehen nur zu $^1/_4$=Drehung statt, so gelangt der Körper in die

61. Stützwage, und es kann dieselbe theils mit Unterstellung eines oder beider Ellenbogen (II), aber auch ganz frei erfolgen (III).

62. Die nur frei erfolgende Knickstützwage (III) ist hiernach von selbst verständlich; aus ihr findet ein langsames Niederwippen zur Hangwage rücklings statt.

63. Auch eine Wage im Liegen rücklings (III) (siehe Nr. 94 des Reckturnens) mit Kreuzgriff rücklings, wobei die Arme den Stützpunkt bilden, ermöglichen die Ringe.

64. Sind die Ringe weit genug, so gelangt der Turner wohl auch darin zum Sitz und aus diesem durch Ueberdrehen vor= und rückwärts mit grifffesten Händen zu Sitzwellen (III).

65. Ebenso gelingt auch aus dem Stande auf den Ringen mit den Füßen eine Standwelle vor= und rückwärts (III).

Leicht wäre es gewesen, den obigen Gruppen noch weitere Uebungen anzufügen; jedoch ohne die Aussicht, damit den großen Reichthum aller möglichen Formen und Zusammensetzungen, zu welchen gerade die Schaukelringe so günstig sind, erschöpfen zu können. Die Leser werden sich daher schon mit den gebotenen Grund=Uebungen begnügen und deren weiterer Ausschmückung und Verwerthung selbst nachdenken müssen. Wer die unter Nr. 110 des Reckturnens gegebene freie Uebungsfolge für das Schaukelreck aufmerksam gelesen und geübt hat, dem wird es leicht sein, hiernach für die Schaukelringe, die sich sehr hierzu eignen, ähnliche Zusammenstellungen zu machen.

Schließlich sei bemerkt, daß die Schaukelübungen an den Ringen noch dadurch vermannigfacht werden können, wenn die Schaukelbahn in richtigem Verhältnisse gegen eine Wand ausläuft (wofür auch eine künstliche Bretterwand Ersatz bietet). Alsdann ließe sich obigen 7 Gruppen noch:

VIII. Der Sprung und Schwung gegen die Wand

anreihen, wofür beispielsweise nur einige Uebungen angeführt werden sollen.

66. a. Schaukeln im Armbeugehang und Tritt gegen die Wand im Vorschaukeln (II); b. dasselbe und bei jedem Rückschaukeln in den Armstreckhang niederwippen (II); c. dasselbe und bei jedem Rückschaukeln überschwingen (III); d. dasselbe und Schulterdrehen (III); e. rücklings zur Wand stehend, schaukeln und beim Ueberschwingen während des Rückschaukelns Tritt gegen die Wand (II); f. dasselbe und bei jedesmaligem Vorschaukeln in den Streckhang niederwippen.

Endlich mag noch an

IX. Gesellschafts=Uebungen

erinnert werden, wenn 2 oder mehr Turner, die mit A, B und C benannt sein sollen, sich zu Gruppen vereinigen, um an den Schaukelringen

gemeinsame Darstellungen zu üben. Nachstehend eine Folge solcher Uebungen für fertige Turner, dabei festes Seiler- oder Riemenzeug.

67. a. A Sturzhang, B Nest an A's Armen, Stand oder Sitz auf A's Füßen. b. A Hang rücklings, B Durchschwung an A's Füßen. c. A Hangwage rücklings, B Nest oder Wage an A's Hals. d. A Kniehang oder Kniehang mit Rumpfheben und Durchstrecken der Hände zwischen den Beinen, B Nest, Wage vorlings, Wage rücklings, Sturzhang an A's Händen. e. A Aufstemmen aus dem Hang in den Stütz, B steht auf A's Schultern. f. A Querliegehang, B Sturzhang mit Grätschen an A's hangfreiem Fuß oder hangfreier Hand. g. A Nest, B Nest, Wage vorlings, Wage rücklings, Sturzhang am Hals oder an den Knieen. h. A Schwimmhang, B Reitsitz auf A's Rücken. i. A Nest, B Nest an A's Hals oder Knieen, C Nest an B. k. A, B, C je eine Wage. l. A Stand auf der Erde, B auf A's und C auf B's Schultern (Kopf) als Spitz-Pyramide. m. A Hang, B steht auf A's Schultern, C Sturzhang mit Kopfstehen auf B's Kopf.

h. Schweben oder Wagehalten.

Allgemeines.

Gewöhnlich werden auf den Männer-Turnplätzen die Schwebeübungen nicht mit dem Eifer betrieben, wie dies sein sollte. Sei es, daß sie den dem Kindesalter entwachsenen Leuten als zu geringfügig für sie nicht mehr passend erscheinen, sei es, daß ihr Betrieb nicht das Maß der Kraft in Anspruch nimmt, wie andere Uebungen. Allerdings eignen sich die Schwebeübungen, mehr wie andere Geräthübungen, für das Kindesalter und namentlich auch für den Mädchen-Turnunterricht; allerdings beruhen sie mehr auf Geschicklichkeit, als auf Kraft. Aber wer wollte deshalb auch nur einen Augenblick ihre hohe Bedeutung für das wirkliche Leben verkennen, verkennen wie der Handwerker, Feuerwehrmann, Krieger u. s. w. nicht selten in Lagen kommen, wo nur gehörige Sicherheit im Schweben sie befähigt, sich selbst und Anderen Leib und Leben zu retten. Darum frisch auf die Schwebegeräthe, besonders auf den Schwebebaum, als ein so recht für das Volksturnen erfundenes Geräth.

Schweben heißt das stemmende Verhalten auf irgend welcher beschränkten oder schwankenden Stützfläche, wobei der Schwerpunkt des Leibes eben über jener Fläche durch kunstgerechte Vertheilung des Gleichgewichtes (Wagehalten) erhalten wird. Hiernach schwebt man schon auf dem gewöhnlichen Boden, wenn man das eine Bein standfrei macht und nur noch auf einem Beine steht oder sich auf dessen Fußspitze erhebt, wie dies schon im II. Theile in dem Abschnitte Stellungen und Lagen bei Betrachtung der Freiübungen erklärt und bildlich veranschaulicht ist. Wir haben indeß nunmehr das Schweben auf schmalen, künstlichen, über

dem Boden mehr oder weniger erhobenen Flächen vor Augen, wobei, außer der Schwebethätigkeit an sich, noch die Beschaffenheit der zu beschreitenden Fläche und endlich deren Höhenlage über dem Boden in Betracht kömmt.

Schwebethätigkeit. Sobald man in die Lage kömmt, sich stehend oder gehend im Schweben zu erhalten, sind die Arme gleich den Balken einer Wage lose seitwärts zu erheben, um durch entsprechendes Strecken und Beugen derselben das Zünglein im Einstehen, d. h. den Leib im Gleichgewichte zu erhalten. Je länger der Wagebalken, je belasteter an seinen Enden, desto leichter kömmt dies zu Stande: daher die künstliche Verlängerung der Arme durch „Balancir-Stangen" bei den Seiltänzern. Wo jedoch die Haltung des Leibes an sich eine ruhige, sichere ist, gelingt es, denselben auch ohne künstliche Hülfsmittel in der Schwebe zu erhalten, so daß an die Stelle eines freien Schwebens ein gebundenes Schweben gesetzt werden kann, wobei für die Arme irgend beliebige feste Haltungen geordnet werden. Geschieht dies, so erübrigen — abgesehen von dem Rumpf und Kopf, die ihrerseits durch Beugen und Strecken ebenfalls das Wagehalten vermitteln helfen, — hauptsächlich noch die Beine, um den Leib in der Schwebe zu erhalten. Dazu dient: auf einem Beine stehend, das Spreizen des standfreien, losen Beines nach allen Richtungen, wie es gerade das Bedürfniß des Wagehaltens erfordert; auf beiden Beinen stehend, ein entsprechendes Beugen und Wippen in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken. Endlich hat noch das Auge die wichtige Aufgabe, an der Verschiebung der hinter einem gewissen, „auf's Korn" genommenen Punkte liegenden Gesichtsfläche jedes auch noch so geringe Schwanken des Zungleins zu entdecken, um sofort ein geeignetes Verhalten eintreten lassen zu können. Wer die Wichtigkeit dieser Aufgabe bezweifeln mögte, schließe in irgend einer Schwebestellung die Augen, und er wird bald eines Anderen belehrt sein. Darum ist denn auch im Schweben stets das Auge fest auf irgend einen geeigneten Punkt zu richten und darf nicht hin und her schweifen.

Beschaffenheit der Stand- oder Gangfläche. Ob fest oder schwankend macht hierbei einen großen Unterschied. Da der Turnplatz zur Uebung gewöhnlich schwankende Geräthe bietet, so ist hierauf die nöthige Rücksicht zu nehmen und Vorsicht zu empfehlen, auch unter solchem Geräth stets weicher Boden zu erhalten. Auf mehr runden Stützpunkten steht man am sichersten auf dem Ballen des Fußes; auf schmalen Stützlinien (Baum, Stange u. s. w.) tritt man mit wohl auswärts gedrehten Füßen an, und dies um so mehr, je schmaler die Linie ist. Ein Verstoß gegen diese Regel führt die Gefahr des Herabrutschens mit sich —⌣—.

Höhe über dem Boden. Es ist bekannt, daß bei geringer Erhebung irgend einer schmalen Gangfläche über den Boden deren Begehung Vielen ohne alle Schwierigkeit gelingt, während, einige Schuhe

höher, jeder Versuch, darüber hinweg zu schreiten, nur ängstlich gewagt wird, und — wie Alles, was man ohne Zuversicht des Gelingens beginnt — gewöhnlich auch mißlingt. Dies liegt in einem durch die Vorstellung einer Gefahr entstehenden Nervenreiz, dessen Aeußerung wir Schwindel nennen. Zuweilen beruht diese Vorstellung auf Einbildung, wie bei solchen Personen, die man als von Natur zum Schwindel geneigt bezeichnet; meist aber beruht sie auf Wirklichkeit, wie dies auf dem Turnplatze bei sonst kerngesunden Leuten ersichtlich ist, die erst dann vor einem Schwebegang zurück schrecken, wenn er über eine Höhe führt, von der sie in der That nicht erwarten dürfen, mit gehöriger Sicherheit niederspringen zu können. Es ist nun die Aufgabe des Turnens, den Eindruck einer Gefahr bei dem Schwebestand oder Gang über hoch gelegene, wohl gar noch schwankende Punkte oder Flächen möglichst abzuschwächen; und dies geschieht, indem es durch stufenweise Uebung dem Turner eine Sicherheit anzueignen strebt, die keinen Gedanken an Gefahr des Herabstürzens mehr aufkommen läßt, und indem es zugleich die Mittel lehrt, wie sich im Nothfalle durch Sprung, Griff oder Kletterschluß zu helfen sei.

Die obigen allgemeinen Bemerkungen möge der geneigte Leser bei der nachfolgenden Beschreibung der Schwebeübungen vor Augen behalten; da sie bei dem gesammten Uebungsbetriebe maßgebend sind, und im Einzelnen auf sie nicht weiter mehr zurück gekommen werden wird.

1. Schwebebaum.

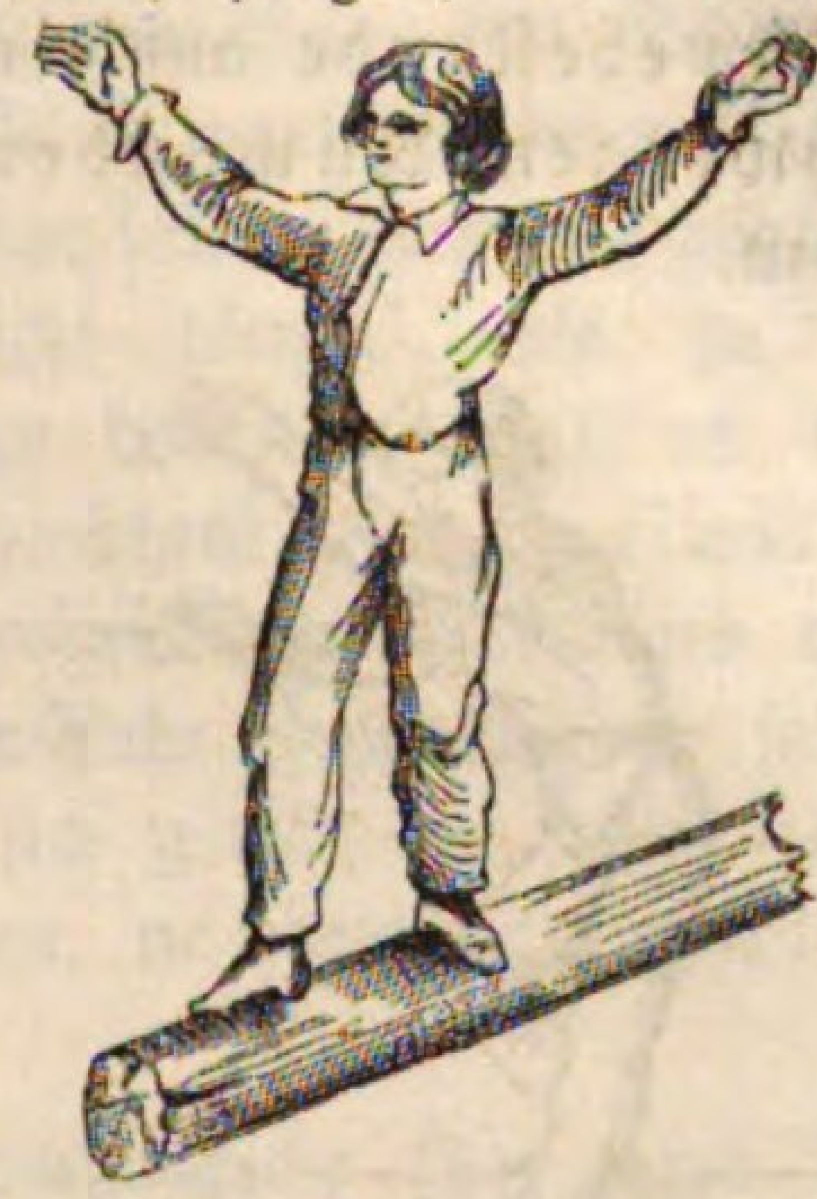
Hat es der Vorturner mit noch sehr wenig geschulten Leuten zu thun, so läßt er sie zuvor zu einigen Freiübungen antreten, die auf das Schweben vorbereiten. Namentlich kann die Grund-Schwebestellung auf dem Boden vorgeübt werden; und sodann aus ihr Stand auf einem Beine mit Fassen des Fußes auf verschiedene Weise, auch Anmunden an denselben, Vor-, Rück- und Seitenbeugen im Stande auf 1 Beine als Wagestehen und Aehnliches.

1. Hiernach beginnt man mit dem Aufsteigen auf den für Anfänger brusthoch und wagerecht gestellten Schwebebaum auf dem festen Stamm-Ende. Dazu können nach Verhältniß der Länge desselben 4 oder mehr Turner gleichzeitig antreten, wo dann auf Befehl die Uebung gemeinsam und taktmäßig erfolgt: Hände legt — auf! zum Reitsitz rechts (links) sitzt — auf! kniet! hockt! (Fig. 1) stellt — euch! worauf



Fig. 1.

Alle in Grund-Schwebestellung, wie in Fig. 2 abgebildet, steigen, was Alles in I. Stufe leicht gelingt. Etwas schwieriger wird das Aufsteigen, wenn man, wie gewöhnlich, sofort aus dem Reitsitz (ohne vorheriges Aufknieen) in den Hockstand Fig. 1 übergeht und sich aus diesem erhebt.


Fig. 2.

2. Das Niederspringen (I) auf Befehl: rechts (links), seitwärts springt — ab! oder rechts — um! vorwärts (rückwärts) springt — ab! schließt sich hieran in rascher Folge an, und der Vorturner wird dafür Sorge tragen, daß der Anschluß der Niederspringenden an die Riege in geordneter Weise stattfinde.

3. Turner der II. und III. Stufe läßt man mit Anlauf im Sprung aufhocken (II) oder frei aufspringen, sowie auch das Aufsteigen und Aufspringen am Stamm-Ende von den in einer Reihe heran ziehenden Turnern besonders dann geschieht, wenn es sich um Fortbewegung über den Schwebebaum handelt.

4. Sehr nützlich ist es, Anfänger mit Stand und Reit-Sitz wechseln zu lassen; denn nur wer sicher ist, bei etwaigem Schwindel zum Sitz zu gelangen, wird sich auf höheres Gebälk wagen dürfen (I).

Bei der Uebung des Auf- und Niedersitzens mochte, wegen des dazu erforderlichen größeren Abstandes, etwa nur die Hälfte einer Riege gleichzeitig zu bethätigen sein. Wir wollen jedoch jetzt einige Uebungen betrachten, bei welchen eine ganze, auf Abstand einer kleinen Armslänge auf dem Stamm-Ende des Schwebebaumes aufgestellte Riege nach Befehl und im Takte gemeinsam turnen kann.

5. Drehen an Ort, 1/4 (I), 1/2 (II), und ganz, einmal und mehrmal fortgesetzt zu 2, 3, 4 Drehungen, schließlich um die Wette. Die halbe Drehung geschieht am sichersten so, daß aus Schwebe-Grundstellung, Nr. 1, zuerst mit dem linken nach innen zu drehenden Fuß

Nr. 1. Nr. 2. Nr. 3.



vorgeschritten wird, Nr. 2, worauf sich durch Drehung auf der rechten Fußspitze und festem Stande des linken Fußes die bei Nr. 2 bereits begonnene 1/4-Drehung zu einer halben Drehung, Nr. 3, vollendet. Es versteht sich, daß bei dieser, sowie bei den folgenden Gemein-Uebungen Keiner den Nachbar anfasse. Wer das Gleichgewicht verliert, springt nieder; und es kann durch Anordnung immer schwierigerer Stellungen und Bewegungen an Ort die Reihe schließlich bis zum letzten Mann gelichtet werden.

6. Beinspreizen seit-, vor-, rückwärts und kreuzend führt zum Schwebestande auf einem Beine (I), der durch Beinstoßen, Beinschwingen, Anmunden an den Fuß u. s. w. (II—III) erschwert werden kann.



Fig. 3.

7. Sodann ist der Schwebebaum trefflich zum Senken in den Hockstand auf einem Beine geeignet (siehe Fig. 3), woraus sich stemmstreckend wechselnd wieder zum Streckstande erhoben wird als Kniewippen auf einem Beine (II).

8. Während wieder beide Beine Stand nehmen, können für die Arme bestimmte Haltungen, — auf der Brust verschränkt, auf dem Rücken verschränkt, Hochreichen u. s. w. — aber auch Bewegungen, besonders Stoßen seit- und aufwärts geordnet werden (I).

9. Endlich sind auch die Grundzüge des Ganges, wenn auch mehr in der Absicht auf Einübung der richtigen Fußstellungen, als zum Behufe eigentlichen Ausschreitens, welches später in mehr geöffneter Reihe geübt wird, der Mannschaft vorzuführen und zwar:

a. Gang vorwärts und rückwärts. Aus Grundstellung ○● einen Schritt vorwärts — marsch! ●○, worauf der linke Fuß vor den rechten tritt (links). Einen Schritt rückwärts — marsch! ○●←—, worauf der linke Fuß wieder hinter den rechten zurück tritt. Dabei hat der Vorturner während mehrmaliger Wiederholung dieses Wechsels die vorkommenden Fehler in der Stellung zu verbessern, und hervor zu heben, daß überhaupt bei allem Schwebegang das Ausschreiten mit kurzen Schritten Regel, mit langen Schritten aber Ausnahme sei, besonders rückwärts. Es werden sodann 2 (3, höchstens 4) Schritte vorwärts — marsch! —→ ○● ○● (links, rechts) und 2 Schritte rückwärts — marsch! ○● ○● ←— geboten, womit diese zwar einfache, für die Ausbildung der Mannschaft aber wesentliche Vorübung geschlossen ist (I).

b. Gang seitwärts. Hierzu tritt man, soll derselbe z. B. rechts stattfinden, mit dem linken Fuße quer, mit dem rechten aber längs auf dem Stamm an ○—. Ein Schritt seitwärts rechts — marsch! wozu 2 Taktzeichen erforderlich sind; auf 1 schreitet der rechte Fuß um $^1/_2$ Fußlänge mit Fußklapp (sog. Appel) unter mäßigem Kniebeugen vor ○— (rechts); auf zwei stellt der linke Fuß unter Strecken der Beine nach ○— (links) — also 1, 2 oder rechts, links. Hierauf 2 bis 4 Schritte, und ebenso links (1).

Alle so eben beschriebenen Gemein-Uebungen steigen natürlich in der Schwierigkeit der Ausführung, wenn sie auf dem dünneren, zu diesem Behufe am Ende zu unterstützenden Zopf-Ende des Schwebebaumes ausgeführt werden; noch mehr wenn sie als Uebungen Einzelner auf dessen

schwankendem Ende stattfinden. Dahin führen nun die folgenden Uebungen, bei welchen die Turner in Flankenreihe am Stamm-Ende des Schwebebaumes aufsteigen oder aufspringen, bis zur Mitte vorschreiten und von da aus das Zopf-Ende betreten. Mehr als Zwei sollen dies nie zugleich thun; der am Ende Angelangte verweilt nicht länger, als zu der betreffenden Uebung nöthig, hat aber wohl zu beachten, daß es sehr gerathen ist, bei drohendem Verluste des Gleichgewichtes zeitig freiwillig niederzuspringen, als sich der Gefahr eines unfreiwilligen Sprunges oder gar Sturzes auszusetzen. Die auf dem Stamm-Ende Zuwartenden sollen einander nicht anfassen; wer niederspringt, hat sich gleich den vom Zopf-Ende herab gehenden Turnern hinten anzureihen, nachdem er zuvor das schwankende Ende in Ruhe versetzt hat.

10. Gang vorwärts über das Stamm-Ende (I), über den ganzen Baum (II), mit ganzer Drehung je auf der Mitte des Stamm-Endes, des Zopf-Endes und auf dem Ende des letzteren (II).

11. Gang rückwärts ganz in derselben Weise.

12. Gang seitwärts (II), wobei die Schritte bis zu mäßigen Ausfallschritten verlängert werden können, auch auf dem Zopf-Ende in Ausfallstellung (II) einige Zeit verharrt werden kann.

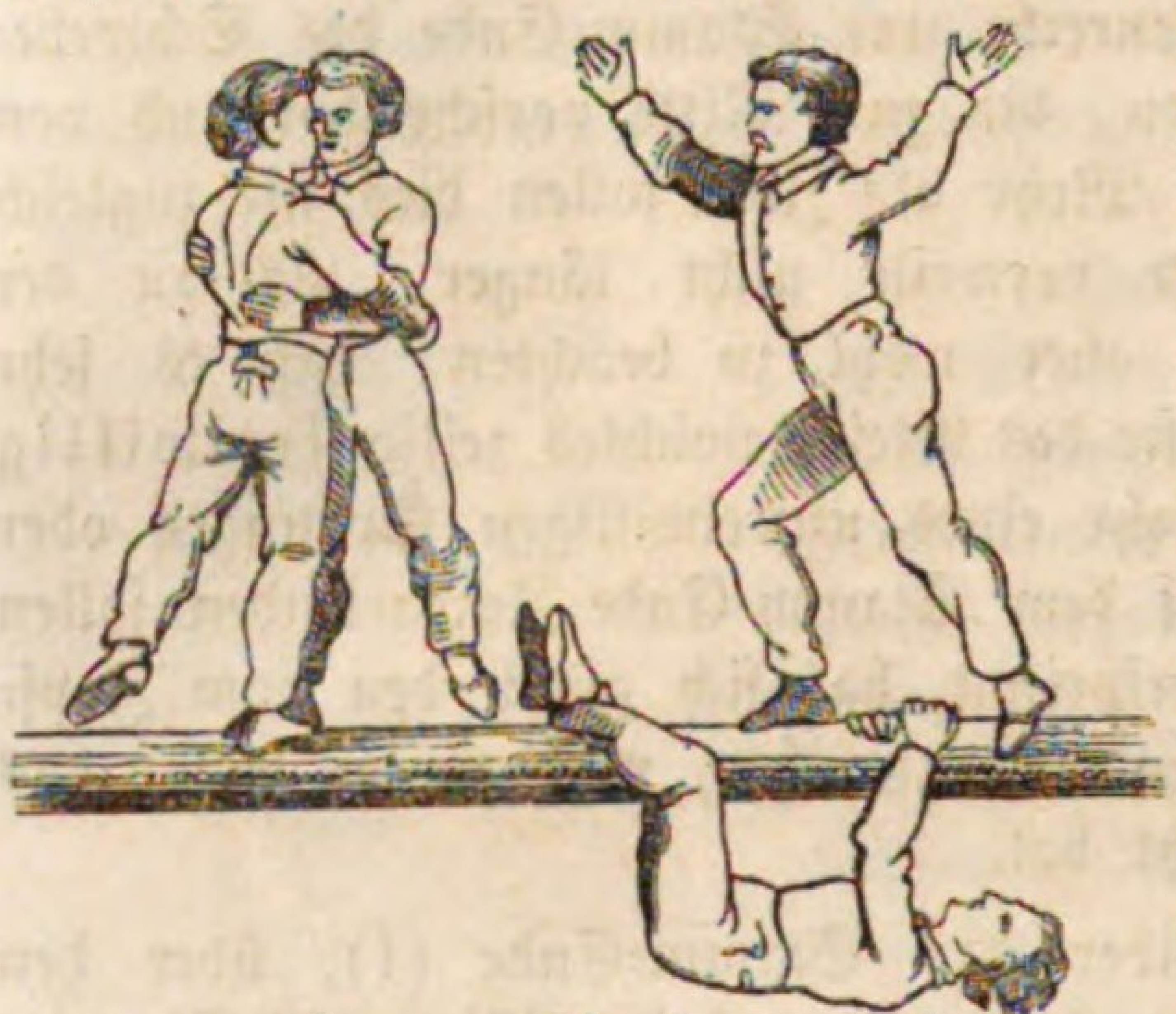
13. Sind diese gewöhnlichen Gangarten geübt, so mag man sich auch in künstlicheren Gangarten versuchen, zunächst in dem leichteren Kniewippgang (II), dann aber in dem Hockgang, bei welchem das je standfreie Bein durch Rück- und Vorschwung (beim Gang vorwärts) oder Vor- und Rückschwung (beim Gang rückwärts) dicht vor dem Standfuße zu neuem Schritte aufschwingt (II).

14. Folgen nun, wenn man will und unter Hinweis auf die in dem Abschnitte „Fortbewegungs-Freiübungen" gegebenen Erklärungen: Spreizgang, Kniehebgang, Kniewippgang mit Bein-Ausschnellen u. s. w.; noch besser aber der so viele bildende Elemente in sich vereinigende sog. Probeschritt (III) (Theil III, 1. b).

15. Nicht schaden kann es, auch das Hinken und den Lauf (III) zu versuchen. Sonstiges Hüpfen und Gehen mit Kunst- und Tanzschritten mag jedoch auf sich beruhen.

16. Dagegen lohnt es sich wohl der Mühe, die Mannschaft im Ausweichen (II) zu üben, was am besten auf dem Stamm-Ende so geschieht, daß der Vorturner sich auf der Mitte desselben aufstellt und nun Mann um Mann ausweichend an sich vorüber ziehen läßt. Wer glücklich vorbei gelangt ist, stellt sich zwei Schritte weiter auf, um nun seinerseits mit dem Nachfolgenden auszuweichen und so fort. Das Ausweichen selbst geschieht am sichersten so, daß die sich treffenden Gegner ihre rechten Füße in Vorschrittstellung mit der inneren Fußkante wider einander stellen, sich an den Oberarmen fassen und gleichzeitig, rechts

drehend, mit linkem Fuß übertreten, Fig. 4, bei A. Kann auch mit Griff einer Hand ꝛc. geübt werden. Mit Neulingen wird diese Bewegungsform erst auf dem Boden oder auf einem Liegebaum vorgeübt (I).



A Fig. 4. B

17. Statt des eben beschriebenen Ausweichens kommen zwei sich begegnende Turner auch durch Uebersteigen an einander vorbei, wobei sich der Eine in den Sitz niederläßt, oder wie Fig. 4 bei B in den Quer-Liegehang herab geht; auch sonstige Hindernisse können auf den Baum gelegt oder den Uebenden zum Ueberschreiten vorgelegt werden. So wie der Militär-Turner mit voller Ausrüstung über den Schwebegang zu gehen hat, soll auch der geübtere bürgerliche Turner die Begehung des Schwebebaumes mit allmälig steigender Belastung unter gehöriger Vorsicht versuchen. Hierzu eignet sich besonders gut ein auf beiden Enden fest aufliegender nicht sowohl runder, als vielmehr behauener Stamm oder vielmehr Balken (II—III).

18. Es sollte keine Riege geübterer Turner den Schwebebaum verlassen, ohne neben einer Reihe regelmäßiger Uebungen auch den Schwebekampf getrieben zu haben. Derselbe wird in der I. Stufe auf dem Stamm-, in der II. und III. Stufe auf dem Zopf-Ende ausgeführt und findet unter folgenden Formen statt:

a. Ziehschieben, worüber im 2. Theil, Abschnitt 2, e 2 Nr. 12, Näheres.

b. Schlagen. Hierbei kömmt es darauf an, den Gegner durch Schläge (nicht Stöße oder gar Griffe) mit flacher Hand auf die Hand und den Arm, und wenn diese nicht zureichen, nöthigenfalls auch auf die Brust, aus dem Gleichgewichte zu bringen und dadurch zum Niedersprung zu zwingen. Die Ausgangsstellung (Auslage) sowie den Angriff zeigt Figur 5. Ueber die Anordnung des Schwebekampfes als Spiel siehe den Abschnitt „Turnspiele."

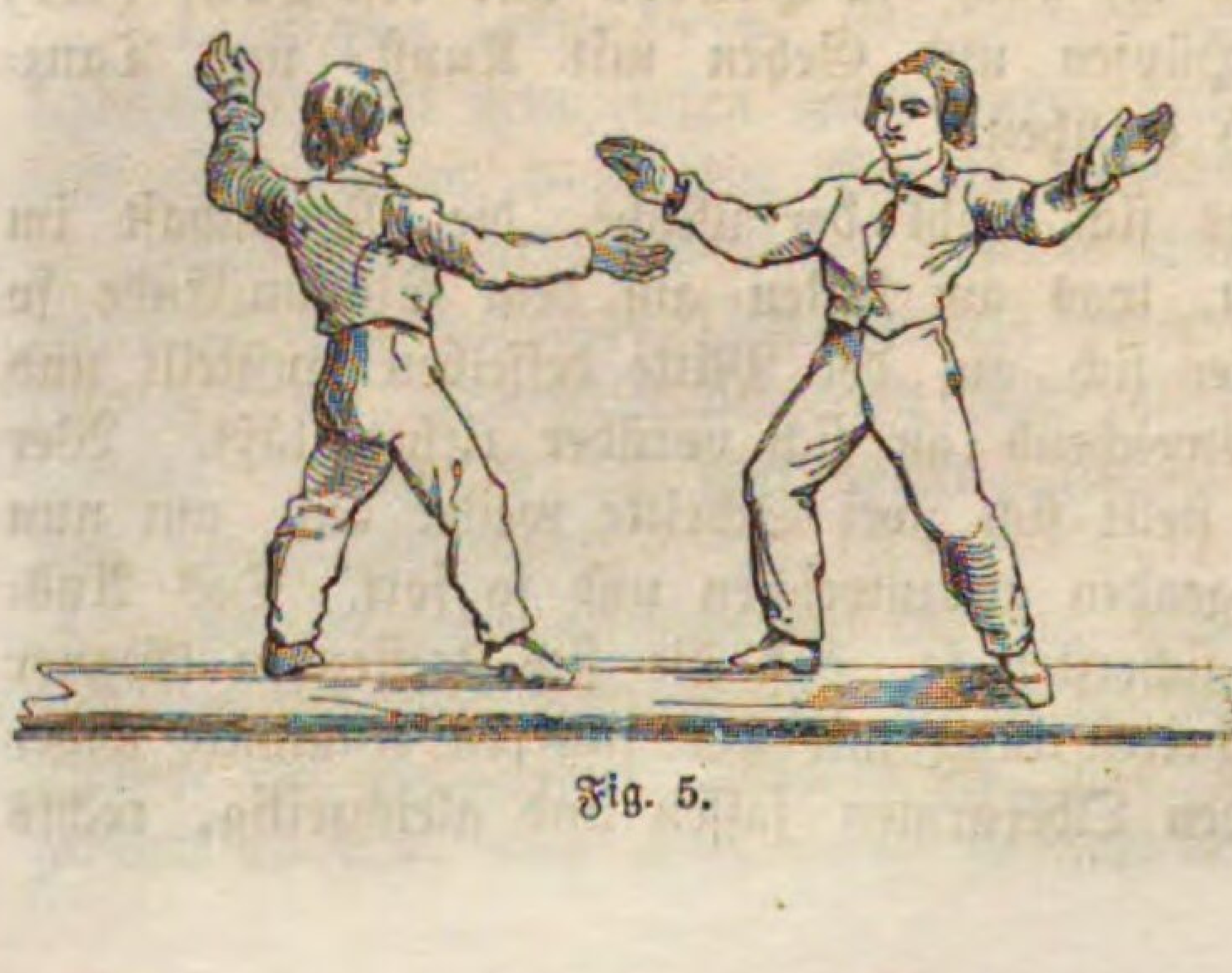
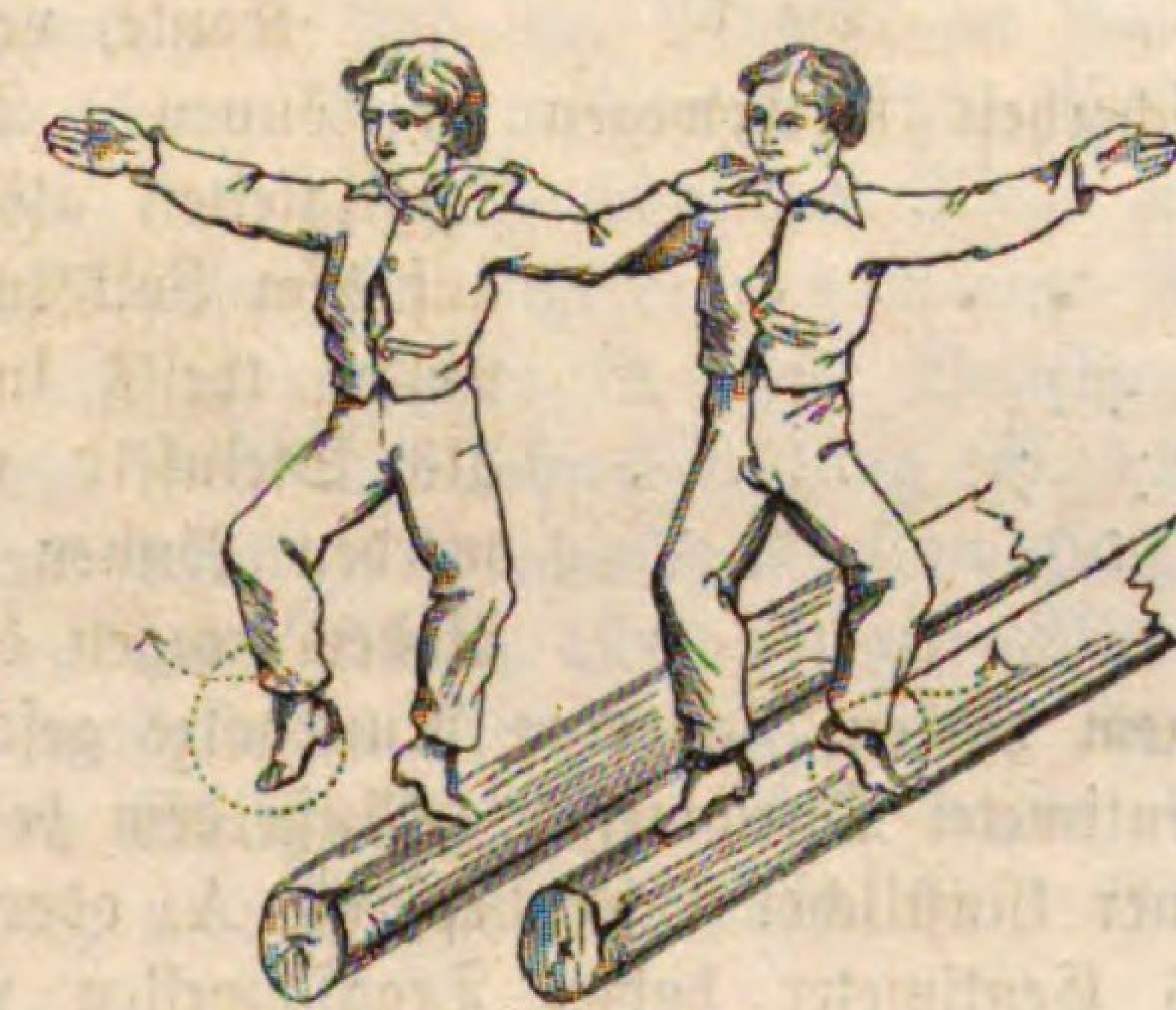


Fig. 5.

2. Schwebestangen.

Die Schwebestangen bieten ganz ähnliche Uebungen wie der Schwebebaum, nur mit Rücksicht auf die schmalere Gangfläche etwas schwieriger, so daß es für die erste Stufe des Unterrichtes geboten erscheint, 2 solcher Stangen neben einander so aufzustellen oder auf den Tragriegeln des Hangleitergerüstes zu befestigen, daß je 2 Turner, sich in irgend einer Weise fassend und dadurch unterstützend, gleichzeitig üben können. Die Höhe der Aufstellung der Stangen über dem Boden ist für den gewöhnlichen Gebrauch 1 bis 2 Fuß, was bei Geübteren eine höhere Stellung nicht ausschließt, wenn dazu die Einrichtung vorhanden ist. Auch stellt man, zum Behufe der Herstellung einer längeren Ganglinie, 2 Stangen statt neben-, aneinander.

1. Der Gang vor- und rückwärts wird mit Anfängern so geübt, daß Stirn-Paare gleichzeitig zuerst mit Armauflegen in festerem, dann nur mit Händefassen in loserem Verbande schreiten. Die Füße sind hierbei auswärts zu drehen, und es muß durch den Vorturner bestimmt werden, ob mit gleichen, oder wie auf unserer Abbildung, mit widergleichen (äußeren oder inneren) Beinen zu schreiten sei. Es wird Alles dieses Erwachsenen leicht im Takte gelingen. In derselben Weise wird der Gang seitwärts geübt, indem die Einzelnen des Paares als Gegner sich in Stirn stellen und gegenseitig an Armen oder Händen fassen. Damit ist die I. Turnstufe erledigt, wenn man nicht etwa noch


Fig. 6.

2. den Kniewippgang mit Unterbeinschlagen (sonst Ausschnellen) zum Schluß anreihen will, der, von Paaren ausgeführt, eine schöne Darstellung ist, die Fig. 6 versinnlicht.

3. Die II. Turnstufe möchte mit dem sogenannten Probeschritt zu beginnen haben, wobei die Uebenden sich für's Erste noch fassen. Es versteht sich, daß mit Anfängern zuerst die einzelnen Bestandtheile dieses Marsches als selbstständige Uebungen durchgeturnt werden müssen, also: an Ort Knieheben, Vorspreizen, Rückspreizen (auch Seitspreizen 2c.).

4. Gang der Einzelnen vor- und rückwärts frei folgt nun als eigentliche Grundübung auf den Schwebestangen, für die Mittelstufe. Werden dabei feste Haltungen der Arme geboten, so gehört dieser also gebundene Gang, zumal wenn Takt dabei gefordert wird, in die III. Turnstufe.

5. Eben dahin sind auch die Drehungen Einzelner, das Ausweichen zwei sich Begegnender, der Schwebekampf u. s. w. zu rechnen.

6. Künstliche Gang- und Hüpfarten auf einer oder beiden Stangen (in letzterem Falle z. B. Wiegegang ꝛc.) mögen hier wenigstens erwähnt sein. Ihre Anordnung ist für die Leser, welche den betreffenden Abschnitt der Freiübungen kennen und die Uebungen am Schwebebaum durchgeturnt haben, ein Leichtes.

3. Schwebepfähle.

Durch die Verwendung von Schwebepfählen und ähnlichen Geräthen, Fig. 7, die nicht Gangflächen, sondern nur einzelne Stützpunkte bieten, soll die Fertigkeit der Turner entwickelt werden, nicht allein auf solchen Punkten stehend im Gleichgewicht zu verweilen, sondern auch fortschreitend von einem auf den anderen sich darin zu erhalten. Wer schon einen Gang über Felsengerölle gemacht hat, weiß, wie viel es werth ist, sich dabei von Kante zu Kante, von Spitze zu Spitze der Steine mit Sicherheit fortbewegen zu können. Dergleichen und ähnliche praktische Thätigkeiten als Ziel ins Auge gefaßt, genügen auf dem Volksturnplatz 24 Steine mittlerer Größe, welche theils in gerade Linien, Kreislinien oder als Steinfeld nach nebiger Zeichnung aufgelegt werden können. Im Turnsaale auf gedieltem Boden taugen hierzu auch 6 Centimeter dicke, aus einem harten, schweren Rundholze geschnittene Holzscheibchen B von 10 Centimeter Durchmesser. Außerdem bedient man sich in die Erde getriebener künstlicher Schwebepfähle A, oder solcher, die in pyramidenförmigen 15 Centimeter hohen Tragschwellen von 30 Centimeter im Quadrat drehbar mit einem 1 ½ Centimeter dicken eisernen Stifte eingelassen sind, C unserer Fig. 7. Ich sehe indeß zunächst von diesen künstlichen Schwebepfählen ab und gebe eine Anleitung zur Benützung eines wie oben beschriebenen einfacheren Schwebegeräthes durch 24 Mann in Gemeinübung.

A B C

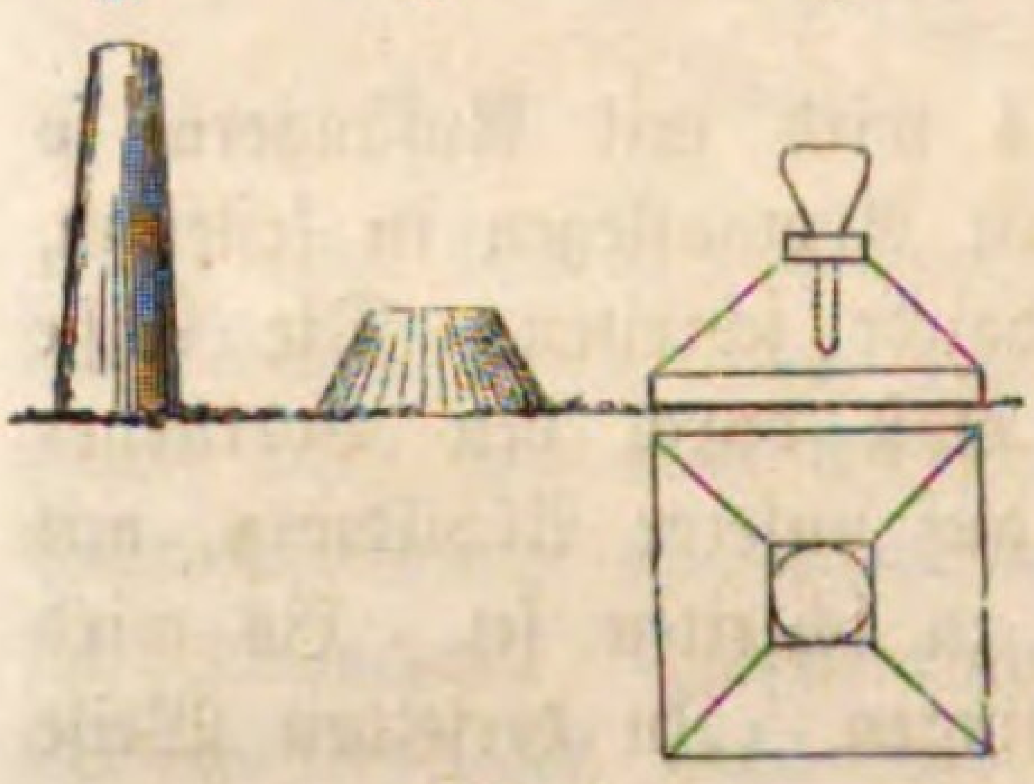


Fig. 7.



1. Stütz-Punkte in Linie auf Abstand einer Armlänge der Mannschaft gerichtet. In Stirnreihe stellt euch — an! rechten Fuß stellt — auf! Hände — faßt! linken Fuß hebt und steigt — auf! worauf die Reihe mit Handfassen gewöhnlich recht bald sicher steht (allerdings je nach der gegebenen schmäleren oder breiteren Stützflache) (I).

2. Alsdann können, immer noch mit Handfassen, Beinbewegungen

aller Art geordnet werden, worauf man die Reihe nieder steigen und auf dem linken Fuße schwebend die gleiche Uebung vornehmen läßt (I).

3. Sodann läßt man eine Flankenreihe neben den Stützpunkten sich aufstellen und mit ähnlichem Befehle wie oben aufsteigen, jedoch frei ohne Handfassen; wozu alsdann bei gehöriger Fertigkeit im freien Stande gebundene Schwebehaltungen hinzu treten (II).

4. Endlich läßt man die 24 Mann in Flanke über die Reihe der Stützpunkte wegschreiten, was bei ihrer auf Armlänge gerichteten Entfernung von einander ziemlich leicht gelingt. Allmälig werden größere Entfernungen gelegt, so daß das Ueberschreiten zu einem Ueberspringen wird, wobei allerdings die leichten Holzstützen wegen ihrer Verschiebbarkeit auf dem Boden weniger dienen, als Steine im Freien oder die unten beschriebenen Pyramiden-Pfähle.

5. Den Schluß der Uebung würde sodann die Beschreitung eines mit Stützpunkten besetzten Kreises oder Feldes bilden, wobei die mannigfachsten Ganglinien und Drehungen geordnet werden können.

Aehnlich werden sich die Uebungen gestalten, wenn man statt Steine und Holzscheiben in die Erde getriebene Pfähle besitzt. Dieselben werden am zweckmäßigsten in Kreisform eingeschlagen; auch kann man sie von 6 Zoll bis zu 3 bis 6 Fuß ansteigen lassen, wodurch sich zwar die Darstellung eines Schwebe-Steigens ermöglicht, die Vorrichtung aber auch ziemlich einseitig wird. Verwendbarer sind bei Mangel an Raum die oben erwähnten tragbaren und drehbaren Pyramiden-Pfähle. Besitzt man deren 4 Stück, so kann man mit einer gewöhnlichen Riege alle oben Nr. 1 bis 4 angedeutete Uebungen und außerdem noch eine Anzahl anderweiter Künste darstellen. Wir erwähnen in dieser Beziehung:

6. Drehen. Der Turner steht in Grund-Schwebestellung (S. 125, Fig. 5) auf dem Pfahle und bewirkt durch entsprechende Ruckbewegungen des Standbeines, unter möglichst ruhiger Haltung aller übrigen Glieder, eine Drehung des Pfahles, der natürlich er selbst folgt. Die Kunst hierbei besteht, neben Erhaltung des Gleichgewichtes an sich, darin, die Drehung ohne merklichen Ruck stätig und fließend darzustellen (I—III). Bei dem

7. Schwung-Drehen gibt das im Kreise spreizende standfreie Bein den Schwung, und es gelingt dabei wohl, 2—4 ganze Drehungen zu erzielen (II—IV).


Fig. 8.

8. Standwage, ein Wagestehen auf gebogenem (II) oder gestrecktem (III) Standbeine vor-, Fig. 8, seit- und rücklings, ohne (II—III) und mit (IV) Drehen.

9. Stützwage auf einem Arme, wobei der freie Arm auf der Erde mit stützt (II) oder frei schwebt. Im ersteren Falle mit Drehen.

10. **Wage vorlings** auf dem **Bauche** liegend, ruhig oder mit Schwimmbewegungen der Arme; auch mit Stütz der Hände auf dem Boden und Drehen (II). Schwieriger ist die **Wage rücklings** auf dem **Rücken** liegend, welche die Auflage eines Polsters auf dem Schwebepfahl nöthig macht, was auch geschehen muß, wenn



Fig. 9.

11. das **Kopfstehen**, Fig. 9, geübt wird. Auch dieses wird einfach als solches (II) und mit **Drehen** bei Stützeln der Hände dargestellt.

4. Schwebebrett.

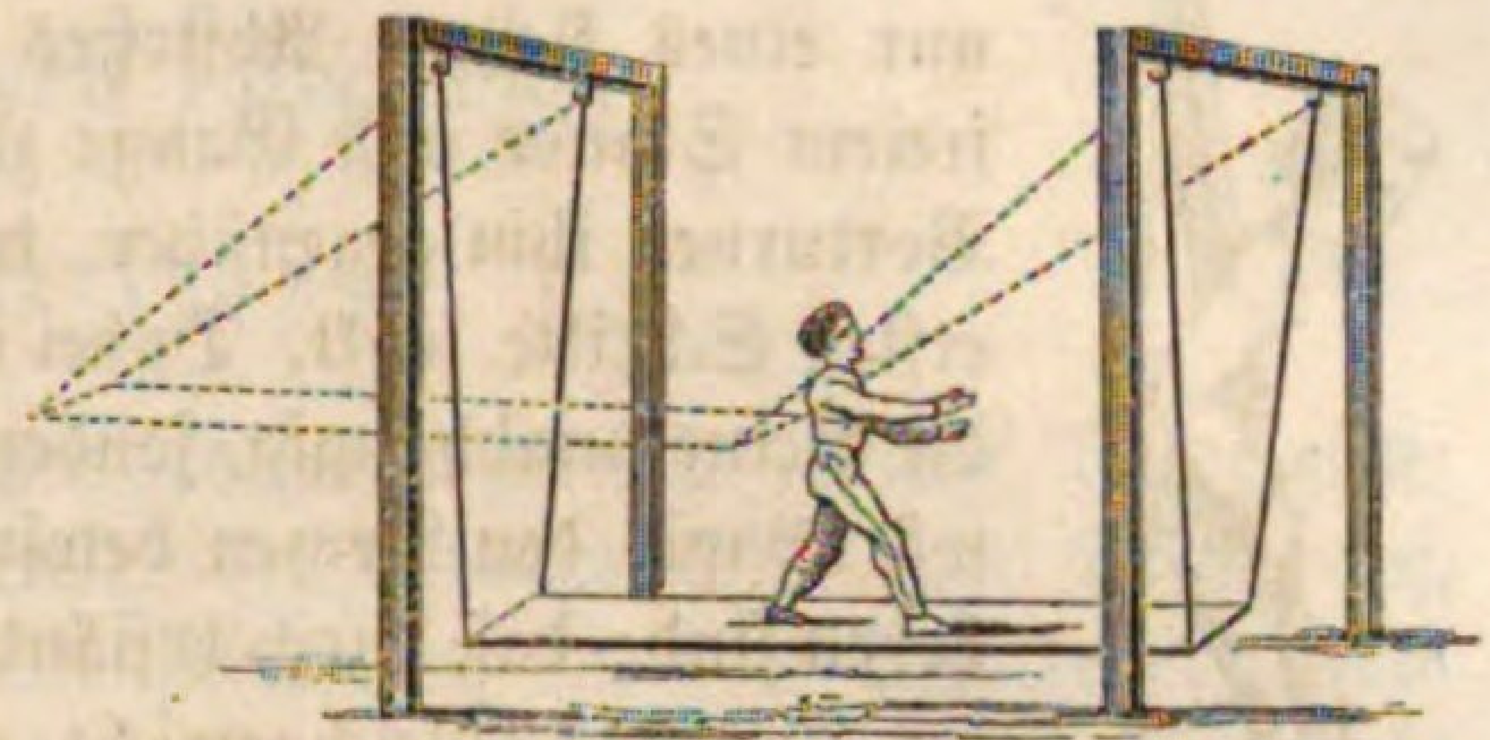
Ein gewöhnliches Brett, auf die Hochkante gestellt, bildet die sogenannte Schwebekante oder die Rust und dient in dieser Weise zu allen den Schwebeübungen, die bereits oben für den Schwebebaum und die Schwebestangen beschrieben worden sind. Flach auf beide Enden aufgelegt und dort geeignet befestigt, erhält ein solches Brett eine Federung, welche zu mannigfachen künstlichen Hüpfarten benützt werden kann, deren Beschreibung hier überflüssig wäre. Haben unsere Turner gelernt, auf dem Baume und den Stangen zu gehen, so finden sie um so leichter ihren Weg über ein Brett (Diele). Anders verhält sich die Sache, wenn dem Brette eine Schaukelbewegung eigen ist, wovon im nächsten Abschnitte mehr.

5. Schaukelgeräthe.

(Insbesondere Schaukelbrett.)

Die Turnkunst bleibt nicht dabei stehen, ihre Jünger über schmale und schwankende Ganglinien zu führen. Sobald der Turner hierin Sicherheit erlangt hat, bietet sie ihm zu noch weiterer Ausbildung seines Gleichgewicht-Gefühles schaukelnde Geräthe, deren Begehung dann allerdings ungleich mehr Vor- und Aufsicht erfordert. Mehr zu Stemm- und Hangelübungen dient der allerdings auch hierher gehörige **Schaukelbaum** der französischen Turnplätze, wovon im Abschnitte Klettern noch einmal die Rede sein wird. Derselbe erhält gewöhnlich eine Vor- und rückgehende Schaukelbewegung und wird für Schwebeübungen knie-, für Stemmübungen brusthoch aufgehängt. Eine seitliche Schaukelbewegung ist durch je 2 schräg von den Enden nach der Decke gespannte Tragseile beschränkt. Daß auf diesen Geräthen vorzugsweise nur der einfache Gang vor- und rückwärts zu üben ist, leuchtet ein. Mehr Sicherheit im Stande und daher größere Uebungsauswahl gewährt in dieser Hinsicht

das von Wassmannsdorff eingeführte Schaukelbrett (Schaukeldiele, auch Gangschaukel), wovon Fig. 10 die Grundformen der Construction zeigt. Nur wer die II. Stufe auf dem gewöhnlichen Schwebebaum, den Stangen und Pfählen gründlich durchgeturnt hat, sollte übrigens hier zugelassen werden.


Fig. 10.

Man beginnt die Uebungen der I. Stufe, indem man bei möglichst ruhiger Lage des Brettes quer und seitlings Stand darauf nimmt, allmälig in gebundener Schwebehaltung (verschränkte Arme ꝛc.) darauf weilt und endlich den Gang vor-, rück- und seitwärts mit ganz kurzen Schritten versucht. Der freie Stand auf nur einem Beine führt in die II. Stufe über, in welcher der Turner lernt, das Brett durch entsprechendes Kniewippen und Vor- und Rückneigen nicht allein in Schaukelbewegung zu versetzen, sondern auch diese Schaukelbewegung zu bemeistern und zu kunstgerechten, wenn auch noch einfacheren Darstellungen an und von Ort, zu benützen. Der Vorturner kann hierbei nur in der Art Hülfe geben, wenn er sich dem Schüler in Stirn gegenüber selbst auf das Brett aufstellt und bei gegenseitiger Armfassung dessen Schritte leitet. Die III. Stufe bringt sodann die unschickigeren, erschwerenden Tritt- und Schrittarten, das Drehen, den Schwebekampf u. s. w. Die Turntafel enthält, nach einer freundlichen Mittheilung Wassmannsdorff's, eine Reihe von Uebungen, die ohne weitere Erklärung verständlich sind und hinreichenden Stoff zur Anbahnung eines geordneten Turnbetriebes an diesem anziehenden — aber auch tückischen — Turngeräthe bieten dürften.

6. Stelzen.

Das Gehen auf den Stelzen darf wohl als allgemein bekannt voraus gesetzt werden. Mehr, um die an sich so wichtigen Schwebeübungen, zu denen es gehört, vollständig abzuhandeln, als um damit das Stelzengehen als regelmäßige Uebung für den Turnplatz Erwachsener zu empfehlen, wird seiner hier mit einigen Worten gedacht. Sollte indeß hier und da die junge Mannschaft keine Gelegenheit gehabt haben, sich im Knabenalter in der Kunst des Stelzengehens zu üben, so mag sie sich immerhin nicht schämen, das Versäumte nachzuholen; denn ein durchgebildeter Turner soll allerdings auch in dieser Leibeskunst nicht unerfahren sein, die in ihren Gipfelübungen bis in die Schau-Gymnastik hinüber ragt.

Der angehende Stelzengänger lehnt, wie es Fig. 11 zeigt, seine Stelzen so steil wider die Wand, daß es, indem er aufsteigt, nur eines kleinen Abstoßes von seiner Seite bedarf, um zu freiem Stande und Gange zu gelangen. Gut ist es, wenn der Vorturner ihm gegenüber tretend die Stelzen anfaßt und die ersten Schritte lenkt. Dabei ist aufmerksam zu machen, daß nicht die Beine unabhängig, sondern stets in genauem, durch Zug aufwärts mit den Armen bewirktem Schlusse auf den Knaggen zu heben sind; daß durch beständiges Gehen mit kurzen Schritten an Ort das Gleichgewicht zu erhalten, und daß endlich, im Falle dies verloren, rechtzeitig und freiwillig herab zu springen sei. Dies gehörig beobachtet, wird es bald gelingen, frei ohne Anlehnen auf- und abzusteigen, nach allen Richtungen ohne und mit Takt zu gehen, zu drehen, zu hüpfen, zu hinken, zu laufen, Treppen auf- und abzusteigen, gegen einander mit Stößen ähnlich wie bei dem Hinkkampfe anzugehen u. s. w. Durch verschiedene Anordnung des Griffes der Hände, durch Herbeiziehung geeigneter Ordnungs- und Reigenübungen, sowie durch vielfache Tanzschritte kann dem Stelzengehen eine Ausdehnung gegeben werden, auf welche die Männer-Turnplätze übrigens wohl gerne verzichten werden.



Fig. 11.

Daß das Klettergerüst gelegentlich zur Vornahme von Schwebeübungen höherer Stufen benutzt werden kann, ist einleuchtend. Wo es die Mittel gestatten, wird man sich zu weiterer Ausbildung der Schwebefertigkeit (Gleichgewichtskunst) indeß noch besonderer Vorrichtungen bedienen. Als hierher gehörig erwähnen wir beispielsweise die auf englischen Turnplätzen empfohlene Schwebebühne (Balancing Plank), wovon Fig. 12 Grund- und Aufriß gibt. Dies Geräth ist 4 1/2 Meter lang, 7 1/2 Meter breit und 4—5 Meter hoch. Es besteht wesentlich aus einer Balkenlage AA BB, unterstützt von 4 Pfosten. Leitern führen auf die Höhe und zu dem dort längs über die Mitte aufliegenden Schwebebaum (auch Doppel-Bohle wenn man will). Rundum läuft ein leichtes Eisengeländer; ein unterhalb aufgehängtes Netz verhütet Unfälle. Da indeß die von uns vorgeschlagene Einrichtung eines Schwebebaumes in der Turnhalle (vergl. Tafel 2) in ihrer Verbindung mit den Kletter-Seilen, welche zur Einübung des Schwebeganges als Leitleinen und zum Schutz dienen, ganz ähnliche Dienste leisten, so rechnen wir die Schwebebühne den mehr entbehrlichen Geräthen zu.

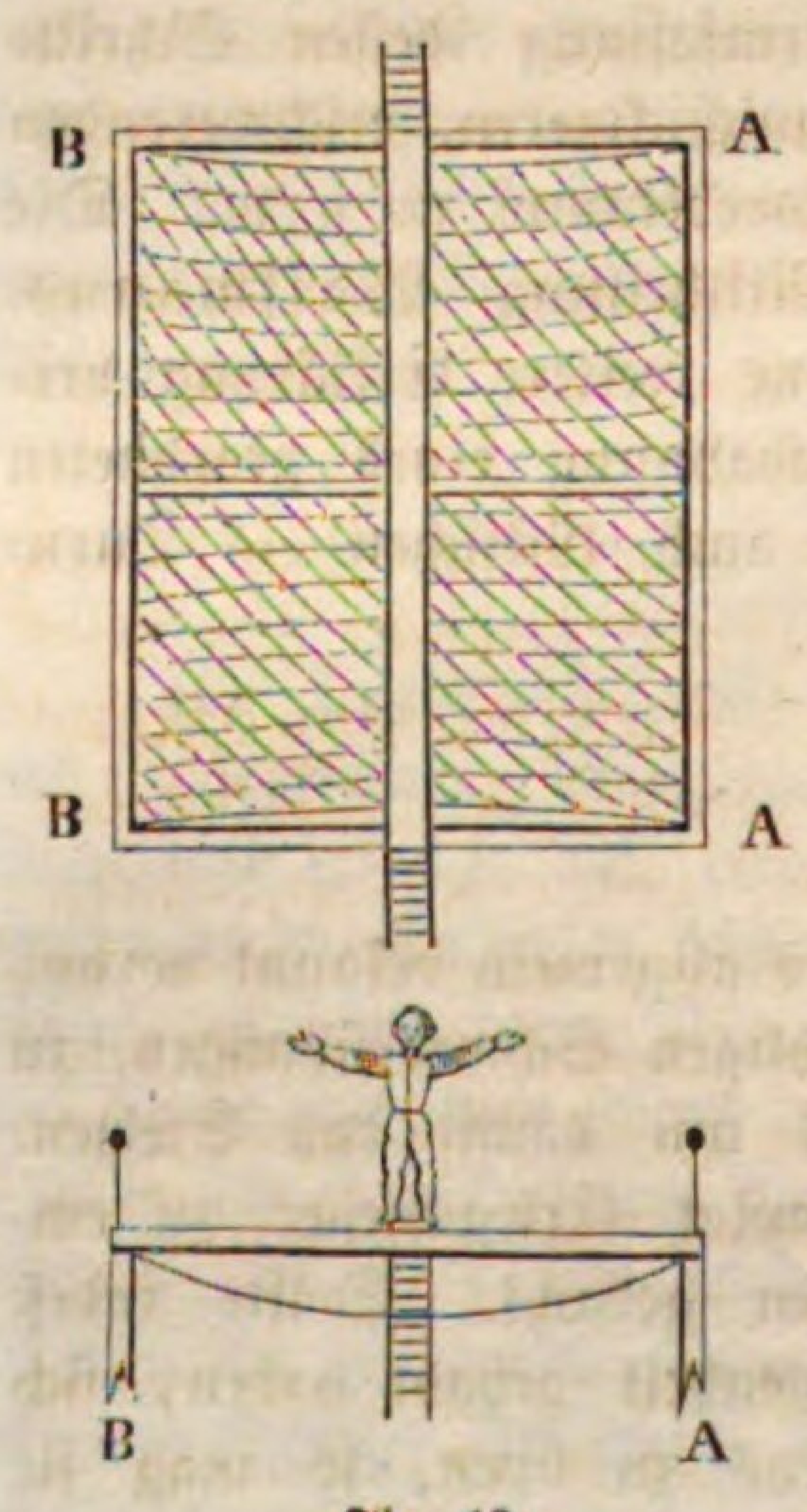


Fig. 12.

i. Klettern (Steigen).

Einleitung.

Ich führe unter dieser Uebungsabtheilung nicht allein die eigentlichen Kletterübungen am Seil, der Stange und dem Mast auf, sondern reihe ihnen zugleich die Steigübungen an der Strickleiter, dem Sprossen- und Knotenseil und der Sprossenstange an. Es geschieht dies, weil auf den Turnplätzen die genannten Geräthschaften gewöhnlich in unmittelbarer Nachbarschaft aufgestellt und aufgehängt sind, und weil theils das Ermüdende vieler Kletterübungen, theils die geringe Zahl turngerechter Uebungen an einzelnen der gedachten Geräthschaften beim Riegenturnen einen Wechsel wünschenswerth macht; so daß z. B. an einem Turnabende Stangen, Strickleiter und Seil, an einem anderen Seil, Sprossenstange und Mast aufeinander folgen würden. Unter der Leitung eines geschickten Vorturners können sich außerdem recht gut 3 Riegen zugleich zum Klettern anstellen; sowie endlich, wenn der Stemm- und Hangbaum (Rahe) mit zugezogen wird (man vergleiche die Theil I, Abschnitt 7 hierzu für den Turnsaal vorgeschlagene und abgebildete Einrichtung), ein förmlicher Kletterumzug geordnet werden kann, wobei die Mannschaft in beständigem Wechsel des Auf- und Niederkletterns, Ueberschreitens und Ueberrutschens des Stemmbaumes bethätigt wird.

Bei allem Klettern ist es förderlich, mit den Händen, bezw. Armen, jedesmal möglichst hoch vorzugreifen und dann die Beine kniehebend zur Fassung festen Schlusses gleichfalls möglichst hoch nachzuziehen, worauf die Hände, bezw. Arme neuen Griff nehmen. Sind die Hände von Haus aus feucht (schweißig), so ist diese sonst unangenehme Eigenheit doch für das Klettern von großem Vortheile; mit glatten trockenen Händen ist wohl noch am Seil ohne zu große Anstrengung, an den Stangen und am Mast aber nur mit bedeutendem Kraftaufwande zu klettern. Durch Befeuchtung der Hände (und beim Mastklettern auch wohl der Arme und des Kopfes) mit Wasser oder dem eigenen Speichel wird dieser Nachtheil einigermaßen ausgeglichen. Es ist Regel, daß das Niederklettern nicht in ein Gleiten oder Rutschen verkehrt werde, sondern Griff um Griff geschehe, es sei denn, das das Niederrutschen als besondere Uebungsweise geordnet werde, wo es dann ruckweise oder mit Griff nur der Hände, bezw. der Arme, oder mit Schluß nur der Beine stattfindet.

Die nebigen Abbildungen stellen unter Fig. 1 die Ausgangshaltung für das meist nur in Anwendung kommende Klettern vorlings, den Kletterschluß, eines Turners an der Stange dar, die am Mast und

Seil die gleiche ist. Fig. 2 zeigt denselben Turner, nachdem er mit den Händen zum Aufklettern vorgegriffen hat, und Fig. 3 das Nachziehen der Beine zur Fassung eines neuen Schlusses, worauf die Hände wieder weiter greifen. Auch dieses Klettern bleibt in seiner Grundform überall dasselbe: am Mast natürlich mit Beschränkung der Greifthätigkeit von Händen und Füßen, wogegen Arme und Beine um so fester zu schließen haben; am Seil mit Rücksicht auf Dünne und Biegsamkeit des Geräthes, wodurch namentlich den Füßen die Möglichkeit eines festeren Griffes, ja Standes, den Beinen solche des Umschlingens geboten ist. — Das Klettern ist, mit einiger Vorsicht betrieben, ungefährlicher als es den Anschein hat. Der Vorturner hat indeß die Uebenden stets im Auge zu behalten und so zu stehen, daß er im Stande ist, die Wucht eines etwaigen Sturzes durch Auffangen zu brechen. Schwächeren leistet er durch Nachschieben an den Füßen Hülfe.



Fig. 1. Fig. 2. Fig. 3.

Nach Feststellung obiger mehr allgemeiner Gesichtspunkte gehen wir zur Beschreibung der besonderen Kletterarten über.

1. Strickleiter, Sprossen- und Knotenseil.

A. Strickleiter.

Ich betrachte die Strickleiter mehr als ein für die Uebung verwendbarer Fertigkeiten im Steigen, als für die Darstellung besonderer Künste geeignetes Geräth. Deßhalb beschränke ich mich auf einen kleineren Kreis mehr praktischer Uebungen. Zuvörderst ist dem Neuling zu sagen, daß er es hier mit einem Geräthe zu thun hat, welches — bevor man sich ihm anvertraut — sorgfältig geprüft sein will; denn es kann leicht der Verband einer Sprosse mit dem Seil gelöst oder letzteres selbst äußerlich kaum merkbar beschädigt sein. Ist nun hierwegen auf einem gut beaufsichtigten Turnplatze weniger Etwas zu befürchten, so gebietet doch die Vorsicht, sonst — überall wenn es sich um die Anwendung im Leben und nicht um die Erlernung bestimmter Steigarten handelt — stets mit Griff der Hände an den Seilen dicht über den Befestigungspunkten der Sprossen zu steigen. Das Steigen selbst geschieht am leichtesten mit Hochgreifen der Hände bei thunlicher Streckung der Arme, da eine Beugehaltung derselben nur unnöthige Kraftverschwendung mit sich bringen würde.

1. Dies vorausgeschickt, läßt man mit dem Steigen vorlings, Hände an den Seilen und wechselndem Griff und Tritt beginnen (I). Dasselbe geschieht alsdann mit Griff beider Hände an den Sprossen (I), oder nur einer Hand (II), auch mit Belastung der freien Hand; und endlich mit Auslassen einer oder mehrerer Sprossen (II—III).

2. Sehr zweckmäßig ist es, besonders an frei herabhängenden, am unteren Ende nicht befestigten Strickleitern, auch das Steigen an der äußeren Seite der Leiter üben zu lassen, wobei sich der Turner quer zur Leiter in der durch Fig. 4 veranschaulichten Lage befindet. Griffe und Tritte können dabei, wenn man will, in entsprechender Weise geändert werden (I—II).


Fig. 4.

3. Steigen rücklings hat an der Strickleiter nur geringe Bedeutung für praktische Anwendung, ist aber eine desto kräftigendere Turnübung, deren Schwierigkeit, je nach den dabei anzuordnenden Griffen von II. bis zu III. Stufe steigt.

4. Ein künstliches Steigen ist das Steigen mit nur einem Fuße, beziehw. ein Hinken von Sprosse zu Sprosse als Hinksteigen (II); das Hüpfsteigen (II), wobei beide Füße von Sprosse zu Sprosse hüpfen oder auch 1—3 Sprossen hüpfend auslassen.

5. Durch fortgesetzten Sitzwechsel von Sprosse zu Sprosse gelangt man im Wechsel von Sitz und Beugehang zu einer mit der Benennung Sitzsteigen verständlichen Uebung (II).

6. Auch in Sturzhaltung des Leibes durch Griff der Fußriste auf die Sprossen und Stütz der Hände steigt man auf und nieder: Sturzsteigen (III).

7. Sich zwischen den Sprossen durchwindend übt man gleichfalls ein erschwertes Steigen, sowie sonst noch die Sprossen der Leiter, ähnlich wie das Schaukelreck, als Griffe zur Darstellung mannigfacher Uebungen (z. B. Waage vorlings und rücklings u. s. w.) benützt werden können, die hier jedoch unbeschrieben bleiben, weil sie der Leser leicht selbst auffindet (II—III).

8. Dagegen ist das Hangeln unter Beiseitsetzung aller Steigethätigkeit der Beine mit Nachgriffen (I), Uebergriffen (II) und Gleichgriffen (III) (Hangzucken) nicht unbeachtet zu lassen, Sicherheit der Sprossen vorausgesetzt.

B. Sprossenseil.

Das Sprossenseil hat hauptsächlich nur als Turngeräth einen Werth. Weniger dürften wir ihm im Leben begegnen, wiewohl es zum Herablassen bei Feuersgefahr, Schiffbruch u. s. w. ungeschickten Personen manchmal gute Dienste leisten könnte.

Mit Ausnahme des gewöhnlichen Steigens wechselbeinig und des Durchwindens kommen auf dem Sprossenseil alle übrigen Uebungen der mit ihm verwandten Strickleiter zur Darstellung. An die Stelle des ersteren tritt das Hüpfsteigen. Außerdem eignet sich das Sprossenseil vorzugsweise zu dem sogenannten Sitzsteigen.

Die auf der Turntafel gegebene Uebungsfolge bedarf hiernach keiner näheren Erklärung.

C. Knotenseil.

Auch hier kann ich mich kurz fassen, da die Knoten eigentlich nur eine Beschränkung der Griff- und Stützflächen sind, welche das Sprossenseil bietet; mithin ganz ähnliche Uebungen wie an diesem auch an jenem — allerdings in erschwerter Weise — ausgeführt werden können. Dabei ist jedoch zu beachten, daß umgekehrt an dem Knotenseil die Uebungen des glatten Seiles, eben wegen der Griff und Stütz erleichternden Knoten weit geringere Schwierigkeit haben, so daß man das Knotenseil als Uebergangsstufe für das eigentliche Seilklettern benützen kann. Die hierzu geeigneten Uebungen sind alsdann Letzterem zu entnehmen.

2. Sprossenstange.

Die Sprossenstange ist, sowie das Sprossenseil eine beschränkte Strickleiter, so eine auf nur einen Holm beschränkte Holzleiter. Da hierdurch eine ansehnliche Gewichtsverminderung erzielt wird, so hat dieses Geräth unter dem Namen einer Papagei-Leiter unter den Steig- und Rettungsgeräthen der Feuerwehren eine Stelle gefunden. Auf ein solches Geräth bezieht sich zunächst die folgende kurze Betrachtung, bei welcher ich mich der Hauptsache nach auf Das zurück beziehen kann, was bei dem Sprossenseil gesagt ist.

1. Das Sitzsteigen ist dadurch, daß man bei Kammgriff sich mit dem Ellenbogen gegen die zunächst untere Sprosse anstemmen kann, hier ganz besonders begünstigt; weniger mit Ristgriff wie Fig. 5, und es knüpfen sich daran anziehende Uebungen, so z. B. Vorspreizhalten während des Sitzwechsels, Niederlassen zur Wage im Knie- und Fuß-Risthang und zum Sturzhang aus dem Sitz, Fig. 6.



Fig. 5.

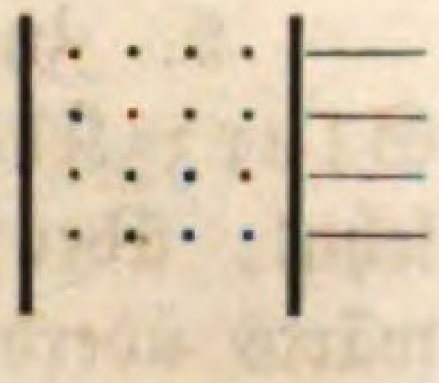
2. Auch das Sturzsteigen, eine Art Hangeln mit Rist- oder Kniehang der Beine, findet an der Sprossenstange bequeme Anhaltpunkte.



Fig. 6.

3. Stangen.

Wir unterscheiden senkrecht und schräg aufgestellte Stangen und nennen erstere im engeren Sinne Kletter-, letztere Lehnstangen. Die Aufstellung solcher Stangen geschieht mit geringen Kosten, und da sie ein treffliches Kletter- und Hangzeug abgeben, so ist zur Zeit fast kein Schul-Turnplatz ohne das von Spieß so benannte Stangengerüst, d. h. 16—24 nach folgendem Grundriß aufgestellte Stangen, denen sich nach Verhältniß 4—8 Lehnstangen anschließen.



An einem solchen Geräthe können größere Abtheilungen gemeinsam turnen. Für einzelne Riegen auf Männer-Turnplätzen genügen übrigens 2—4 in eine Reihe auf Schulterbreite aufgestellte Kletterstangen, nebst einer gleichen Zahl Lehnstangen, und es setzen die folgenden Betrachtungen eine solche Einrichtung voraus.

A. Kletterstangen.

Bevor man zu den Uebungen an zwei (Doppelstange) und mehr Stangen schreitet, thut man wohl, sich an der

einfachen Stange

gehörig einzuturnen. Das Erste, was hier geübt wird, ist

1. der Kletterschluß, bezw. Kletterhang, welcher in der Einleitung zu dem vorliegenden Abschnitte erklärt und dort durch eine Abbildung veranschaulicht ist. Derselbe findet in seiner Grundform zunächst im Beugehang mit Griff beider Hände und Schluß beider Beine vorlings statt (I), kann dann aber auch durch Loslassen einer Hand (I), eines Beines (I), beider Hände (III), beider Beine (II) und auch durch Wechsel des Kletterschlusses der Beine bei grifffesten Händen erschwert und vervielfältigt werden. Abgeleitete, untergeordnetere Formen sind die Kletterschlüsse seitlings und rücklings, vergl. Nr. 8.

2. Dies erledigt, schreitet man zum Klettern selbst nach den in der Einleitung gegebenen Grundsätzen, wobei sich dann etwa folgende Hauptformen ergeben: a. Klettern mit Nachgriff (nach jedem neuen Kletterschluß der Beine greift eine Hand weiter, die andere greift nach (I); b. Klettern mit Uebergriff, die gewöhnliche förderlichste Form des Kletterns (nach jedem neuen Kletterschluß der Beine greift eine Hand weiter, die andere greift über (I); c. Klettern mit gleichhandigem Griff (II); d. Klettern mit Wechsel des Kletterschlusses der Beine (bei jedem Kletterschluß wird so mit der Anlage der Beine gegen die Stange gewechselt, daß einmal z. B. linkes Bein mit Rist und rechtes mit Ferse schließt, das andere Mal umgekehrt (II); e. Klettern mit Umkreisen der Stange (II).

Da wir für unsere Kletterübungen mindestens Doppelstangen vorausgesetzt haben, so kann das Niederklettern an der zweiten Stange stattfinden, wodurch in rascherer Folge nachgeklettert werden kann.

3. Ist das gewöhnliche Klettern erlernt, so begibt man sich an Kletterkünste. Dahin gehört das Klettern mit Gebrauch nur eines Beines (II), beziehungsweise Ristschluß des einen und Knieschluß des anderen; oder mit nur einer Hand, eine anstrengende Uebung (III).

4. Während der Turner A nieder klettert, klettert B auf, und Beide haben sodann, sich ausweichend, in der Mitte der Stange aneinander vorbei zu klettern (II).

5. Zum Verkehrt- oder Sturzklettern übt man zuerst den Sturz-Kletterschluß (II), so daß man sich rücklings an die Stange lehnt, über dem Kopfe festen Griff nimmt, mit den Füßen (halb rückwärts überdrehend) aufspringt und so die Beine zum Kletterschluß aufschwingt. Die Arme befinden sich dabei in hangender Thätigkeit. Es kann jedoch auch der Griff, wie es sich besonders bei dem Niederklettern in Sturzlage empfiehlt, gewechselt und mit den Armen in Stemmthätigkeit übergangen werden, woraus sich dann ein Stützklettern in Sturzhaltung ergibt (III).

6. Auch in gewöhnlicher aufrechter Weise findet ein Stützklettern bei tief Griff fassenden Händen statt (III).

7. Hangeln (sonst Klimmen) mit Nachgriff (II), Uebergriff (II) und Gleichgriff als Hangzucken (III) geschieht am besten im Beugehang der Arme mit ruhig herab hangenden oder schräg vorspreizenden Beinen als sonst so genanntes Sitzklimmen (III). Auch im Stütz kann man stützeln (vergl. Nr. 9), sowie in den unbequemeren Lagen seitlings und rücklings zur Stange (III).

8. Noch könnten manche Kletterarten mit mehr oder weniger Abänderungen der Griffe und Beinschlüsse aufgezählt und beschrieben werden. Begnügen wir uns mit einigen Beispielen: a. Das Stangensteigen, wobei mit den Händen zum Hang greifend und die Füße gegen die Stange anstemmend, der Turner hockend mehr aufsteigt als klettert (III); b. das Klettern seitlings, wobei der Turner sich mit der rechten Schulter an die Stange anlehnend das rechte Bein von vorn um dieselbe schlingt und so mit herab hängendem linkem Beine klettert (II); c. das Klettern rücklings, wobei der Turner den Rücken an die Stange lehnt, mit Speichgriff über dem Kopfe anfaßt und mit den Beinen gewöhnlichen Schluß nimmt (II).

9. Auch zu besonderen Kunstdarstellungen eignet sich die dünne Kletterstange; so namentlich zu der Wage seitlings mit untergestütztem Ellenbogen, der sogenannten Fahne im Stütz (II), sowie der freien Hand-Fahne (III), wobei der an einer Hand hängende und mit der andern Hand anstemmende Turner frei hinaus schwebt. In der Haltung zur Fahne im Stütz kann Stützeln (III) auf- und abwärts (besonders abwärts mit Umkreisen der Stange) stattfinden, während in freier Hand-Fahne Armbeugen und Strecken und verschiedene Beinthätigkeiten von geübten Turnern zur Darstellung kommen (III).

10. Läßt man aus dem Nr. 5 beschriebenen Sturz-Kletterschluß, unter Beibehaltung des Griffes der Hände und Anstemmen der Schulter wider die Stange, den Leib zur wagerechten Lage nieder, so gelangt man zur Schulterfahne.

Es folgen nun schließlich zu besserem Verständniß die bildlichen

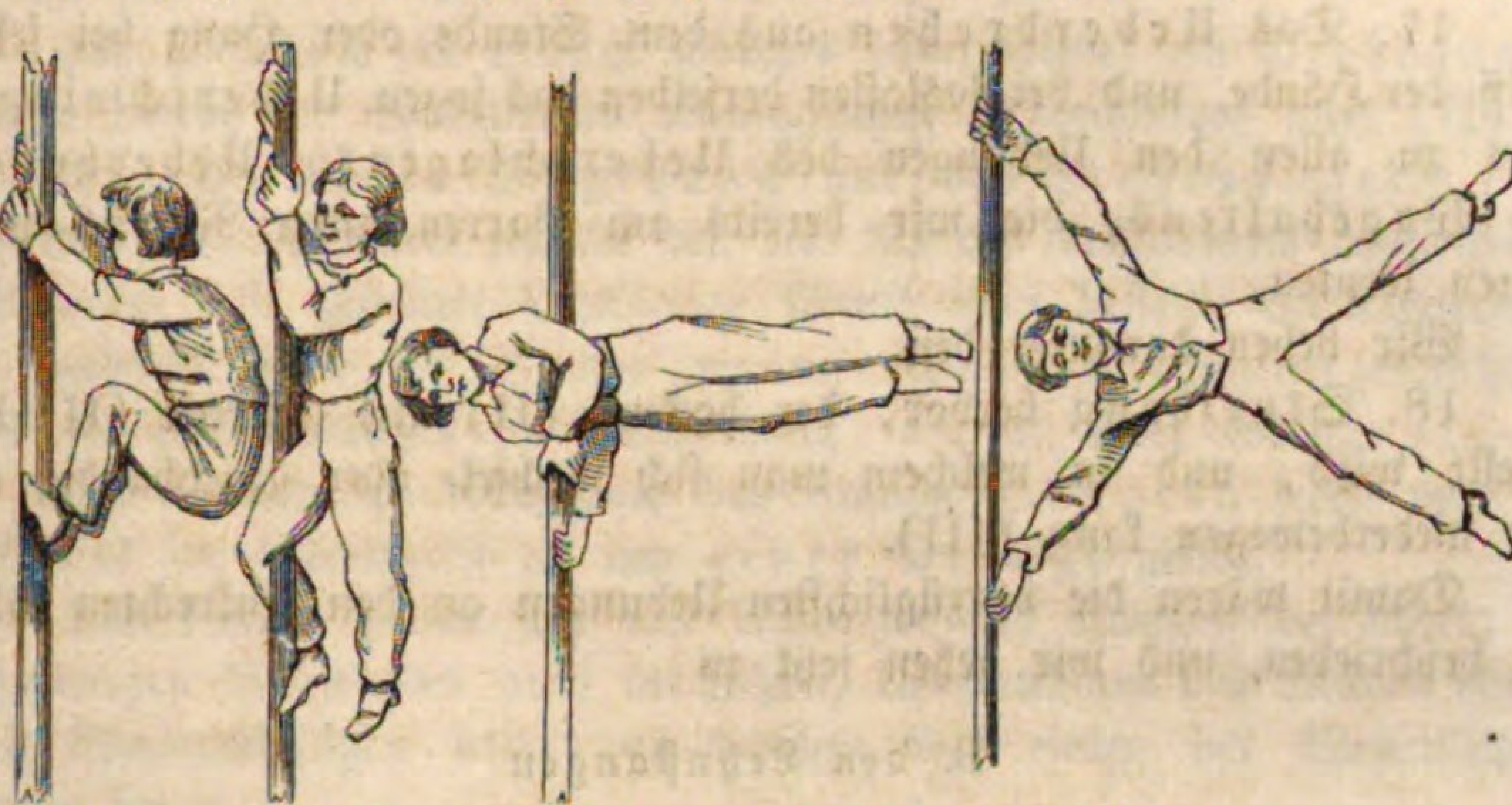


Fig. 7. Fig. 8. Fig. 9. Fig. 10.

Darstellungen Fig. 7 des Stangensteigens, Fig. 8 des Kletterns seitlings, Fig. 9 der Fahne im Stütz und Fig. 10 der freien Fahne.

Die Doppelstange (bezw. Stangenreihe).

11. Der Handhang an zwei Stangen, ein Spannhang, bei ruhigem Verhalten (I), mit Schwingen (I) und Wechselhang oder Hangeln an Ort (II) führt den Anfänger an der Doppelstange ein.

12. Stemmt man die Beine kniehebend von innen oder von außen gegen die Stange an, so gelangt man zum Spann-Kletterschluß innen oder außen (letzterer in Fig. 11) und aus diesem mit Wechsel- (I) oder Gleichgriff (II) der Hände zum Spannklettern in diesen beiden Formen der Haltung.

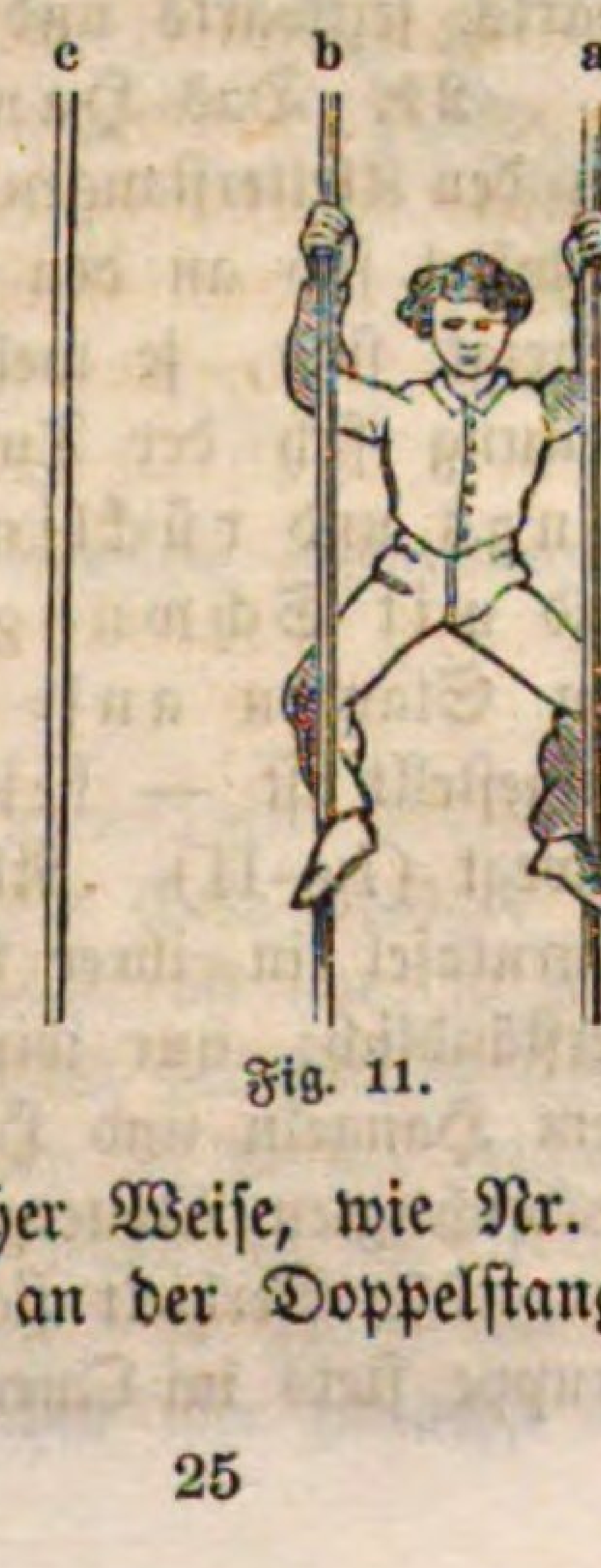


Fig. 11.

13. Begibt man sich im Kletterschluß von einer Stange auf die andere und umgekehrt, so nennt man dies Wanderklettern, was besonders seine ansprechende und nützliche Anwendung dann findet, wenn eine Stangenreihe, a b c Fig. 11, aufgestellt ist; es geschieht am leichtesten am oberen Theile der Stangen in wagerechter (I), aber auch in schräger Richtung durch alle Stangen auf und nieder kletternd (II).

14. Das Stangensteigen findet in ähnlicher Weise, wie Nr. 8 beschrieben, als Spann-Steigen nunmehr auch an der Doppelstange statt (III).

15. Das Hangeln geschieht hier im Spann-Hang zuerst mit Wechsel- (II), dann mit Gleichgriff (III) mit und ohne Schwingen der Beine. In letzterem Falle geschieht der Fortgriff bei dem Rückschwung.

16. Die Doppelstange gestattet auch ein reines Stützeln, auf- und abwärts ohne allen Kletterschluß der Beine (III).

17. Das Ueberdrehen aus dem Stande oder Hang bei festem Griff der Hände, und bei Loslassen derselben das sogen. Ueberschwingen, führt zu allen den Uebungen des Ueberschlagens, Ueberhebens und Wagehaltens, die wir bereits am Barren unter Nr. 53 näher kennen lernten.

Wir heben darunter den

18. Sturzhang hervor, der hockend (II) und gestreckt (II) dargestellt wird, und in welchem man sich wechsel- oder gleichhandig auf- und niederbewegen kann (III).

Damit wären die vorzüglichsten Uebungen an den senkrechten Stangen beschrieben, und wir gehen jetzt zu

B. den Lehnstangen

über, auf welche alle diese Uebungen mehr oder weniger gleichmäßige Anwendung finden. Wir beschränken uns daher in Nachstehendem auf die Betrachtung solcher Uebungen, wie sie den in Schulterbreite in einem Winkel von gegen 45° schräg aufgestellten Stangen mehr eigenthümlich sind. Bei ihrer Einfachheit genügt eine Eintheilung derselben in zwei Stufen.

19. Hang vorlings und rücklings mit Speich- und Ellengriff (I); dabei Wechselhang oder Hangeln an Ort (I).

20. Hangschwingen mit Speich- und Ellengriff, vor- und rückwärts, seitwärts und im Kreis (I).

21. Das Hangen, Hangeln und Hangzucken, wie wir es an den Kletterstangen in erschwerter Weise der Darstellung kennen lernten, gestaltet sich an den Lehnstangen, je mehr zur wagerechten Ebene solche geneigt sind, je mehr zu erleichterten Uebungsformen, bei deren Darstellung sich der Turner sowohl im Streck- wie Beugehang vorlings und rücklings, sowohl mit Speich- als Ellengriff ohne und mit Schwung in einfachem Hangeln oder Hangzucken an den Stangen auf- und abwärts und — wenn eine Stangenreihe aufgestellt ist — seitwärts und schräg auf- und abwärts fort bewegt (I—II). Alle die hierher gehörigen Uebungsformen, welche die Turntafel in ihrer stufenweisen Reihenfolge gibt, sind durch sich selbst verständlich; nur wird der Vorturner darauf zu achten haben, daß bei dem Hangeln und Hangzucken mit Schwung der letztere jedesmal dem beabsichtigten Weitergriff entsprechend geregelt werde.

22. Verhielt sich der Turner bei der Nr. 21 vorgeführten Uebungsgruppe stets im Querhang zu den Stangen, so wollen wir ihn uns nun-

mehr auch ristgriffs im Seithang an einer Stange hängend, auf und abwärts (I), und bei der Stangenreihe in gleich bleibender Höhe vor- und rückwärts und schräg auf- und abwärts hangelnd denken (II). Der Uebergang aus dem Querhang in diesen Seithang bedingt ein

23. Drehen im Hang, woraus dann wieder ein Drehhangeln an der Reihe der Stangen in mannigfacher Abwechslung folgt (II).

24. Der Quer-Liegehang und das Liegehangeln (sonst Entern) darin gestaltet sich in der Nr. 55 des Reckturnens beschriebenen Weise; bei steil gestellter Lehnstange könnte man dasselbe ein Klettern an der unteren Seite der Stange nennen. Das Liegehangeln geschieht sowohl an zwei Stangen im Spannhang, wie an einer Stange (I—II).

25. Ueberhaupt wird auch das einfache Hangeln selbst vor- und rückwärts im Speichgriff an nur einer Stange geübt.

Bis hierher hatten wir nur Uebungen des Hanges betrachtet; die Lehnstangen bieten aber auch im Sitzen, Ueberrutschen und Stützen brauchbare Stemmübungen dar, aus welchen wir einige der Wesentlicheren hervor heben:

26. Stütz, Stützeln und Stützhüpfen rücklings (I), ohne (I) und mit Schwingen (II), im Streck- (I) und Knickstütz (II).

27. Dasselbe in gleicher Weise vorlings, eine Stufe schwieriger.

28. Ueberrutschen auf- und abwärts im Grätschsitz rücklings (I).

29. Liegestützeln aufwärts: a. vorlings und vorwärts (I), b. rücklings und rückwärts (II) u. s. w.

30. Ueberrutschen aufwärts im Kletterschluß auf zwei Stangen (Fig. 12) (I) oder auf nur einer Stange (II) als ein Klettern auf der oberen Seite der Stangen.

31. Ueberrutschen, Ueberburzeln und Ueberschlagen abwärts liefern aus dem Bereiche des Barrens eine ziemliche Anzahl von Uebungen, deren Erfindung und Anordnung den Turnern selbst überlassen bleiben mag.



Fig. 12.

4. Seil.

Wenn Kletter- und Lehnstangen auf den Turnplätzen häufig in mehrfacher Zahl gefunden werden, so ist dies bei dem Seil weniger der Fall. Kömmt schon ein Seilpaar oder Doppelseil nicht oft vor, so noch weniger ein schräg gespanntes Seil; bei der Wichtigkeit des Seilkletterns und Hangelns sollte man diesem Mangel abhelfen, wo die Mittel reichen. Da das Sprossen- und Knotenseil bereits bei der Beschreibung der Uebungen an der Strickleiter Berücksichtigung gefunden hat, so haben wir es hier nur mehr mit dem glatten Seil zu thun, welches wir zunächst als

einfaches Kletterseil

betrachten wollen. Erst wenn der Anfänger an der Stange den Kletterschluß gründlich geübt hat, sollte er zum



Fig. 13.

1. Kletterschluß, Fig. 13, am Seil zugelassen werden, der bei der Beweglichkeit des Geräthes hier schwieriger zu erlernen ist.

2. Das Seil gestattet aber auch einen Kletterstand, in welchen man nach richtig gefaßtem Kletterschluß dadurch gelangt, daß man den unteren mit dem Rist anliegenden (auf Fig. 13 der rechte) Fuß sammt dem Seil unter den oberen (linken Fuß) schiebt, so daß Letzterer auf Ersteren und das Seil zu stehen kömmt. Es ist dies die leichtere Form des Kletterstandes vorlings (I), die vermöge der starken Reibung, die das Seil zwischen den Füßen erleidet, im Allgemeinen ausreicht, um ohne Gefahr für die Hände und selbst mit Griff nur einer Hand an dem längsten Seile hinab zu gleiten. Sicherer noch ist in dieser Beziehung der Kletterstand rücklings (II) mit Rückgriff der Hände, indem hier noch eine bedeutende Reibung des Seiles an dem Rücken des Kletterers hinzu kömmt. Unter der Benennung Taurast, Fig. 14 A, kennt die Turnkunst noch eine weitere Art des Kletterstandes, in den man gelangt, wenn man im Kletterschluß das herab hängende Tau mit einem Fußrist herauf hebt, fest hält und so mit einem Fuß in die Biegung desselben zu stehen kömmt. Aehnlich gestaltet sich sodann auch ein Sitz, Fig. 14 B.



A B

Fig. 14.

3. Ist schon das Stehen auf dem Seile als eine Befestigung auf solchem anzusehen, wodurch die Arme und Hände zu irgend welchen Verrichtungen ganz oder theilweise frei gemacht werden sollen, so wird dieser Zweck noch besser durch das sogenannte Verstricken oder Verwickeln im Seil erreicht (II). Dasselbe geschieht, nachdem der Turner die Beine möglichst hoch zur Fassung eines neuen Kletterschlusses nachgezogen hat (Fig. 3 der Abbildung Seite 380), dadurch, daß er zunächst seinen Schluß in Kletterhockstand umwandelt und dann das Seil mit einer Hand ergreift und über seine Oberschenkel weg so herum schlingt, daß er dadurch zum Sitz gelangt. Die Reibung des Seiles zwischen den Füßen und an den Schenkeln ist dann stark genug, um die freie Bewegung eines Armes mit voller Sicherheit zu gestatten; ja es kann — wenn man doppelt umwickelt und dabei das Seil in sich gut eingeklemmt hat — gewagt werden, mit Loslassen beider Hände, die dann völlig frei zu jeder Verrichtung sind, in den Hang an den Beinen (III) überzugehen.

4. Das Klettern selbst geschieht nach den in der Einleitung aufgestellten Grundsätzen, theils mit Nachgriff (I), mit Uebergriff (I), mit Gleichgriff (II), mit Wechsel des Kletterschlusses der Beine (II), im Kletterstand (II), mit Umkreisen des Seiles (II), mit nur einer Hand (III), mit nur einem Bein im Knieschluß (II) u. s. w. Immer aber bleibt neben all' diesem schul- und zum Theil kunstmäßigen Klettern das Klettern mit Uebergriff als das zur Anwendung geeignetste vorzugsweise zu berücksichtigen. 4, 12 und 24 Meter, bezw. 15, 40 und 80 Fuß Kletterhöhe entsprechen hier den 3 Turnstufen, was darüber hinaus geht als ungewöhnliche Leistung der 4. Stufe. Selten wird man ein Seil von mehr als 24 Meter Länge zur Hand haben. Um die Kletterfertigkeit der Turner gleichwohl zu erproben, und wenn auch das Rollseil fehlt, läßt man an einem kürzeren Seil mehrmals ohne Zwischenruhe klettern. Das Niederklettern geschieht weniger als solches, als vielmehr als ein Niedergleiten im Kletterstand. Ein rasches Niederrutschen ist nicht ohne Gefahr für die Hände.

5. Das Vorbeiklettern zwei sich Ausweichender bedingt ein theilweises Aufgeben des Kletterschlusses der Beine während des Begegnens (II).

6. Das Hangeln wird mit Nachgriff (I), Uebergriff (II) und mit Gleichgriff das Hangzucken (III) geübt; letzteres jedoch nur an sicher hängenden Seilen, da der damit verbundene Ruck diese leicht aushängt. Kräftige Turner verbinden wohl auch mit dem Hangeln, besonders abwärts, ein wechselndes Seitstrecken des einen Armes, während der andere in scharfer Winkelung im Beugehang verharrt.



Fig. 15.

7. Der Sturz-Kletterschluß, Fig. 15, sowie das Sturzklettern selbst erfolgt in der Nr. 5 des Stangenkletterns beschriebenen Weise (III).

8. Eine Fahne im Kletterschluß (II) macht man, indem man sich aus dem Kletterstande vorlings (Nr. 1) seitwärts zur Wagelage niederläßt, wobei die Beine das Seil umschlungen halten, der obere Arm bei unverändertem Griff frei gestreckt, der untere aber — bei niederrutschender Hand — gebogen wider dem Leibe liegt.

9. Schwieriger ist die freie Fahne, bei welcher beide Arme gestreckt, der obere hangend und der untere stützend, eine mehr schräge Fahne vermitteln; eine Lage, in welcher man schließlich auch am Seil herab gleiten, zur Noth auch stützeln kann.

Das Doppelseil

gestattet wegen seiner Beweglichkeit nicht eine so große Anzahl von Uebungen wie die Doppelstange. Man wird sich hier mehr auf das Hangeln, Ueberdrehen und Künste zu beschränken haben, die man von den Schaukelringen darauf überträgt. Mehr eigenthümliche Bedeutung hat

das Schrägseil,

insofern es ein höchst brauchbares, durch kein anderes Turnzeug zu ersetzendes Hanggeräth ist. Neben dem eigentlichen Hangeln und Hangzucken im Quer- wie im Seithang ist es besonders das Liegehangeln (Entern), welches hier rück- (Füße voran) und vorwärts (Kopf voran) auf- und abwärts jedoch erst dann geübt wird, wenn der Neuling gezeigt hat, daß er sich aus dem Hand-Streckhang zum Liegehang mehrmals auf- und niederschwingen, bezw. heben kann.

5. Mast.

Das Erklettern (bei gewöhnlichem Kletterschluß der Arme und Beine) und Besteigen (bei Kletterschluß der Arme und Gegenstemmen der Füße) des Mastes ist keine Uebung für das schulmäßige Riegenturnen und bleibt besser für die Zeit der Turnkür zur Lust für die rüstigeren Turner vorbehalten. Die Vorübung hierzu ist das Klettern bei steigender, allmälig baumartig werdender Dicke der Stangen. Je nachdem der Turner zum Schwitzen der Hände mehr oder weniger geneigt ist, stellt sich auch das Mastklettern weniger oder mehr schwierig dar, so daß sich gerade hierbei eine vergleichende Stufenfolge nicht wohl aufstellen läßt. Bei dem Erklettern und Besteigen naturwüchsiger Bäume mit rauher Rinde fällt indeß dieser Uebelstand mehr weg, sowie er bei Turnern mit besonders trockenen Händen durch Befeuchten der Arme u. s. w. ausgeglichen werden kann. Durch eingekeilte Zapfen und ausgestemmte Grifflöcher hilft man sich, wenn man das Besteigen irgend eines Mastes oder mastähnlichen Rundholzes erleichtern will und erhält auf solche Weise einen Sprossen- oder Lochmast, der dann auch für schwächere Turner zugänglich ist. Ebenso dient auch ein zu einer Schleife verbundenes Seil, wie Fig. 16 zeigt, zu eigenthümlicher Erleichterung des Kletterns, in diesem Falle Steigens.



Fig. 16.

6. Steigwand.

Aehnlich wie der Mast mag auch für die Turnkür eine Steigwand dienen, wie Fig. 17 eine solche mit Griffrinnen zeigt, was jedoch nicht ausschließt, daß statt solcher auch Grifflöcher (bezw. Vertiefungen) angebracht werden können. Eine solche Steigwand von geeigneter Breite gestattet jedoch auch leicht anzuordnende Gemeinübungen des Stürmens, Er- und Uebersteigens.



Fig. 17.

k. Stemm- und Hangbaum (Hangseil).

Der schon durch den Namen des Geräthes angedeutete zwiefache Gebrauch desselben bedingt eine Eintheilung der daran vorkommenden Uebungen in Stemm- und Hangübungen. Einige der ersteren, bei welchen die Kunst des Gleichgewichthaltens vorherrscht, habe ich den Schwebeübungen mit angereiht, sowie denn überhaupt der Schwebebaum überall den Dienst eines Stemm- und Hangbaumes mit versehen muß, wo ein solcher nicht besonders besteht. Dagegen leistet wieder ein auf entsprechenden Zwischenräumen mit Pauschen versehener Stemmbaum die Dienste eines Pferdes (oder je nach seiner Länge mehrerer), mit dem er die meisten Uebungen gemeinsam hat. Ich darf daher auch den Leser in Hinsicht auf Anlauf, Aufsprung, Sprung in den Stütz, Auf- und Absitzen, Stützen, Heben und Wagehalten, Sitzwechsel, Ueberspringen, ja selbst Geschwünge einfach auf den Abschnitt des Turnens am Pferd verweisen, um sich von dort nach eigener Wahl wünschenswerthen Stoff herüber zu nehmen. Es kann dies selbst dann geschehen, wenn der Stemmbaum **nicht** mit Pauschen versehen sein sollte, da auch so die meisten Pferdübungen — wenn auch in Ermangelung sicheren Griffes etwas schwieriger — darzustellen sind.

Abgesehen nun hiervon, erübrigt für den Stemmbaum gleichwohl eine Reihe von

Stemmübungen,

die ihm eigenthümlich sind und nähere Betrachtung verdienen. Es sind dies die für das Leben so werthvollen Uebungen des Rutschens, Sitzelns, Sitzhüpfens, Stützelns und Stützhüpfens über den Baum, der bei Vornahme derselben, sowie der später zu beschreibenden Hangübungen mannshoch und wagerecht gestellt sein muß; während natürlich mit höherer (und schräger) Stellung die Schwierigkeit der Uebungen steigt und Hülfe nur dadurch gegeben werden kann, daß man ein in der Nähe befestigtes Seil neben dem Uebenden herführt, welches er im Falle der Noth ergreift.

1. **Ueberrutschen im Querliegen** (I). Wenn man, auf hohem Gebälk im Reitsitz überrutschend, von Schwindel befallen wird, so erübrigt dem Unkundigen nichts Anderes, als sich unter Beibehaltung des Schlusses der Beine auf Bauch und Brust zu legen, den Balken mit den Armen zu umklammern und sich in dieser solcher Gestalt gewonnenen Querlage auf dem Bauche bis zu irgend einem rettenden Ziele fortzuschieben oder zu ziehen. Dies unsere Uebung für jeden Anfänger, die um so weniger übergangen werden darf, weil sie durch eine geringe Drehung in den Querliegehang führt, der seinerseits wieder die

Möglichkeit einer sicheren und bequemeren Fortbewegung sowie einen erleichterten Niedersprung gewährt, wenn überhaupt ein solcher rathsam wäre.



A B C D

Fig. 1.

2. Ueberrutschen im Seitliegen (I). Auch hier liegt der Turner auf dem Bauche, doch hängen die Beine auf der einen Seite des Baumes herab, während die Arme im Knickstütz aufstemmen und so das Fortrutschen vermitteln. Diese Lage ist zwar ziemlich sicher, doch unbequem; es ist schon Turnern der II. Stufe leicht, daraus in den Seitstütz vorlings, Fig. 1 A, aufzustemmen und in diesem weiter zu stützeln; auch zu hüpfen (III).

3. Ueberrutschen im Reitsitz (I). Hier sitzt der Turner in einer bequemen, das Wagehalten begünstigenden Lage, in welcher er sich vorneigt, mit den Händen vorgreift und stützt, und dann nachrutscht, Fig. 1 B. Es geschieht dies vor- wie rückwärts in ähnlicher Weise und bei einiger Sicherheit mit Schwung der Beine im Takt und mehr und mehr schwebend. Daraus geht denn in II. Turnstufe das Stützeln vor und rückwärts im Quer-Schwebestütz mit Grätschen hervor, Fig. 1 D, und in IV. das Stützhüpfen in gleicher Weise.

4. Ueberrutschen im Seitsitz auf einem Schenkel (I) und Stützeln (II) und Stützhüpfen (III) mit Quergrätschen, so wie

5. Ueberrutschen im Seitsitz auf beiden Schenkeln, Fig. 1 C, (I) und Stützeln (II) und Stützhüpfen (III) im Seit-Schwebestütz in Knieheb- bezw. Vorspreizhalte sind leicht verständliche, schon Nr. 83 beim Reckturnen erklärte Uebungen, bei denen jedoch Vorsicht zu empfehlen ist; so wie denn überhaupt alle Stellungen seitlings zum Baume für das Schweben insofern ungünstig sind, als sie nicht gestatten, einen festen Augenpunkt zu nehmen (vergl. die Einleitung zu den Schwebeübungen).

6. Leicht kann man in den Fall kommen, seine Lage auf dem Baum ändern zu wollen oder zu müssen. Dazu hilft zunächst die Einübung der Sitzwechsel mit einem oder beiden Beinen vor- und rückwärts, spreizend und kreuzend (Schere) mit und ohne Stütz der Hände (I—III).

7. Als Uebergang zu freierer Bewegung auf dem Stemmbaum dient das Ueberrutschen im Knieen seitlings und quer (II). Letzteres führt zum Gang über den Baum im Hockliegestand oder Affenhocken (vergl. die Abbildung zu Nr. 95 des Pferdturnens). Sobald man in diesem Hockliegestand die Hände los läßt, gelangt man in den Hockstand und befindet sich damit auf der Grenze, wo die Schwebeübungen in engerem Sinne beginnen. Das Ueberschreiten dieser Grenze, mit anderen Worten der Uebergang aus dem Sitz und Liegestand in den Hockstand und aus diesem in den gewöhnlichen Stand und umgekehrt ist für Anfänger nicht ohne Schwierigkeit, muß aber, seiner praktischen Wichtigkeit halber, fleißig geübt werden.

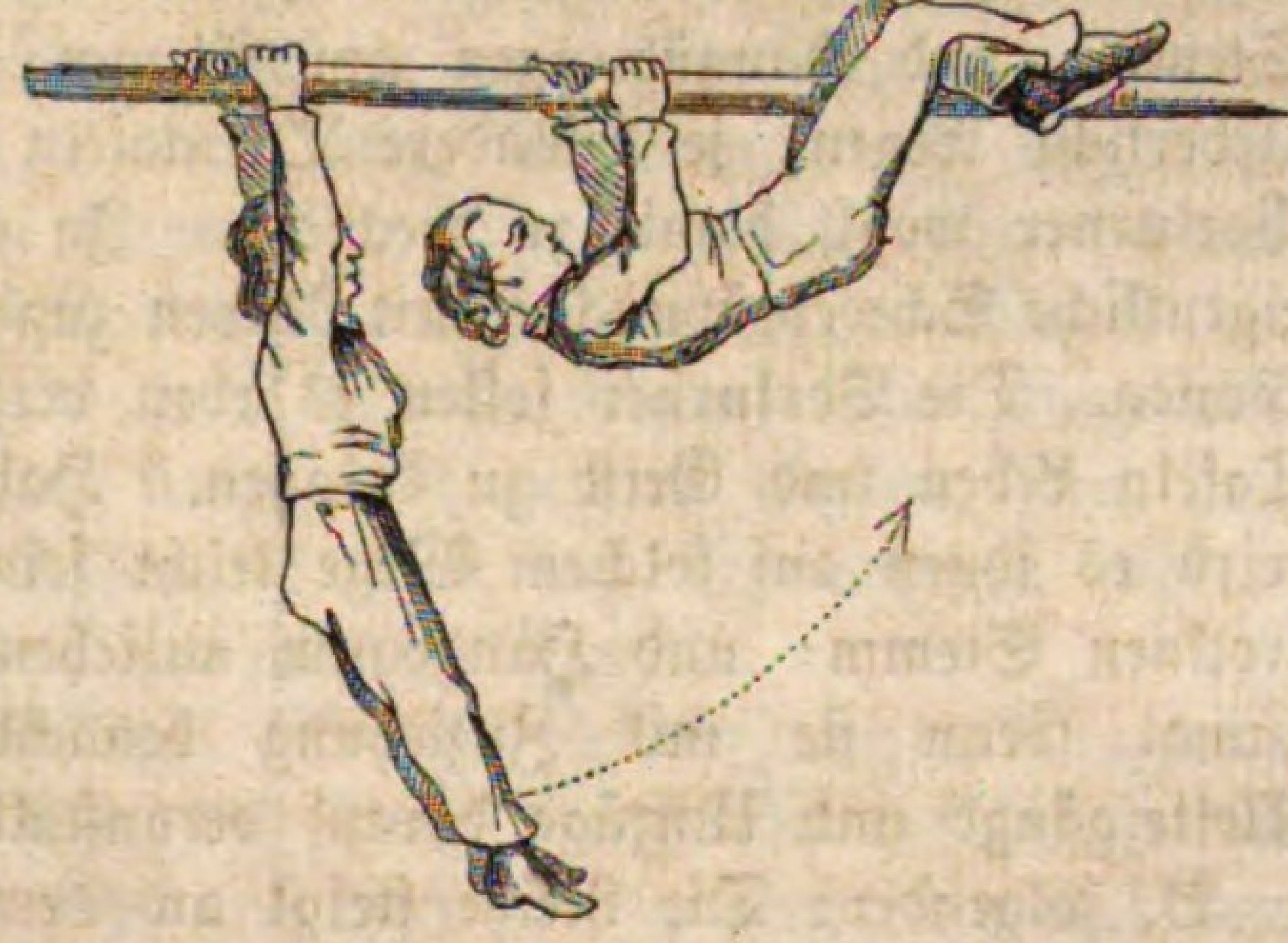
8. Auf dem schräg gestellten Stemmbaum (sonst Enterbaum) wiederholen sich alle oben beschriebene Uebungen in verhältnißmäßig vermehrter Schwierigkeit.

9. Daß ein mannshoch wagerecht gestellter Stemmbaum nebenbei zu mancherlei sonst dem Reck eigenthümlichen Uebungen benützt werden kann, finden die Turner schon von selbst heraus. Damit kommen wir denn auch zu den

Hangübungen,

die im Ganzen wohl etwas schwieriger als die Stemmübungen sind, dennoch aber bei der Einübung von Anfängern letzteren vorausgehen sollten, weil eine gehörige Fertigkeit darin den im Sitz, Stütz oder Stand etwa schwindelnden Turner vor einem Sturze bewahren kann.

10. Man beginnt damit, den Anfänger aus dem Querstande mit Umfassung des Baumes zum Quer-Liegehang vorlings aufspringen zu lassen, woran sich dieselbe Uebung aus dem Hange mit gestreckten Armen, die erst mit Beginn der Uebung in Beugehaltung übergehen, anschließt (II). Dieses, Fig. 2, hier abgebildete Aufschwingen zum Liegehang und wieder Niederlassen in den Streckhang wird auf Dauer geübt, und es ist kein Turner an einem hoch gestellten Stemmbaum zu den folgenden Uebungen zuzulassen, der darin nicht völlige Sicherheit erlangt hat.


Fig. 2.

11. Das Liegehangeln selbst geschieht theils mit Schluß (I) der Beine und Hände (Arme), theils mit wechselndem takt- und schwungvollem Griff (II) derselben vorwärts, wenn der Kopf voran geht, und rückwärts, wenn die Beine voran gehen. Letztere Art muß als die in

der Anwendung nützlichere besonders geübt werden. Der Turner gelangt nämlich durch sie am Ende des Baumes in eine zum Herabsteigen viel günstigere Lage, als dies umgekehrt der Fall ist.

12. Wenn auch das Liegehangeln die bequemste und sicherste Art der Fortbewegung am Hangbaum ist, so darf doch nicht versäumt werden, die einfacheren Hangelübungen, die wir bereits am Reck kennen lernten, zu üben: also Hangeln (I) und Hangzucken (II) im Seit- und Querhang, in der III. Stufe beides mit Vorspreizhalte der Beine. Nützlich ist auch der Hangwechsel aus Seit- in Querhang und so fort mit Drehung (II), während das Hangeln in Seit- und Quer-Sturzhang (III) schon mehr entbehrlich erscheint, wenn wir praktische Ziele vor Augen haben.

13. Dagegen mag am Hangbaum, sofern er nicht allzu dick, der Kniehang geübt werden, wie er sich unmittelbar aus dem Querliegehang als Quer-Kniehang ergibt. Es dient dieser Hang in verzweifelten Lagen zum Ausruhen der Arme (II).

14. Das Ausweichen Zweier, die sich hangelnd oder liegehangelnd begegnen, ist namentlich in letzterem Falle eine nicht ganz leichte Uebung.

15. Auch mag das Seit-Liegehangeln (I) in der einfachsten Form an einem Knie mit Griff beider Hände, sowie ein Aufschwung (II) daraus zum Sitz auf dem Baum geübt und ebenso aus dem Seithang in den verschiedenen am Reck näher beschriebenen Arten aufgekippt und aufgestemmt werden (III).

16. Wie man aus dem Sitz zurück in den Hang gelangt, ist bei Nr. 1 bereits beschrieben. Ebenso dient auch ein schräg gestellter Hangbaum (sonst Enterbaum) zur Darstellung aller von Nr. 10—15 beschriebener Hangübungen in erschwerter Weise. Sind auch für die Stemm- und Hangübungen am Stemm- und Hangbaum, der besseren Uebersicht wegen, je besondere Turntafeln aufgestellt, so thut doch der Vorturner wohl, damit zu wechseln. Ja er wird bald finden, daß auch eigentliche Schwebeübungen mit Nutzen zugezogen und eingeschoben werden können. Die Vorturner sollen es eben verstehen, in die trockenen, todten Tafeln Leben und Geist zu bringen. Haben sie geübte Mannschaft, so wird es ihnen auf solchem Wege leicht sein, auch Diesen den sonst etwas trocknen Stemm- und Hangbaum anziehend und genießbar zu machen, zumal wenn sie mit Zuziehung benachbarten Kletterzeuges förmliche Klettergänge und Umzüge darauf veranstalten. Ein solcher Umzug wäre z. B. folgender: Die Reihe steigt an dem einen Ende auf, überschreitet im Abstand von 2 Schritten den Baum, geht am anderen Ende in den Querhang und hangelt zum Ausgangspunkt zurück und so fort. Das sonst einfache Hangeln wie Schwebegehen wird in diesem Falle, wegen des dabei nöthigen Ausweichens der Hände und Füße der sich auf der obern und untern Seite des Baumes bewegenden Turner, zu einer spannenden Uebung selbst für fertige Turner.

Das Hangseil

wird ganz zu denselben Hang- und Hangelübungen benützt, wie sie oben für den Baum angegeben worden sind. Wäre es straff gespannt, so könnten auch sämmtliche Stemmübungen darauf theils erleichtert, theils erschwert vorgenommen werden. Was die Schau-Gymnastiker in Schwebekünsten höherer Stufen und im Tanze leisten, ist bekannt. Wenn auch der Turner in dieser Beziehung andere Ziele vor Augen hat, so treffen sie doch in dem Punkte mit denjenigen der Gymnastiker zusammen, daß eben auch sie überall die möglichste Entwicklung ihrer Kräfte und Sinne, wenn auch nicht zur Schau, sondern im Dienste der Menschheit und des Vaterlandes vor Augen haben. Insofern nun ein Gang über ein gespanntes Seil (oder einen Draht) die eigentliche Feuerprobe eines tüchtigen Schwebegängers ist, mag er immerhin versucht werden, wenn sich Gelegenheit dazu findet. Zur Spannung eines kurzen Seiles benützt man die in Turnsäälen gewöhnlich vorhandenen, auf 10—15 Fuß Entfernung gestellten Galleriepfeiler, so daß das eine Ende fest eingehakt wird, während das andere über eine etwas federnde Walze läuft und vermöge einer Kurbel mit Stellrad gespannt und festgestellt werden kann.

1. Leiter.

(Senkrecht, schräg, wagerecht.)

Die Leiter, als das im Leben verwendbarste Steiggeräth, nimmt auch auf dem Turnplatze eine ihrer Wichtigkeit entsprechende Stelle ein. Je nach ihrem Neigungsgrade zur Bodenfläche, von senkrechter zu schräger und von dieser zu wagerechter Lage übergehend, dient sie dort nicht allein zu Uebungen des Auf- und Niedersteigens in den gewöhnlichen und erschwerten Griffen und Tritten, sondern auch zum Auf- und Nieder-Hangeln und Stützeln im freien Hang, Liegehang und Liegestütz. Insbesondere dient die Leiter in wagerechter Lage wie sonst kein anderes Turngeräth zu vielseitig darzustellenden Hangelübungen. Wo es die Verhältnisse gestatten, sollten stets je 2 Leitern nebeneinander aufgestellt sein, so daß von der Riege im Umzuge so geturnt werden kann, daß die Mannschaft auf der einen Leiter auf- und auf der anderen niedersteigt, bezw. auf und nieder oder hin und her hangelt.

Als allgemeine Sicherheits-Regel gilt es, Leitern, deren Tragkraft und Zustand irgend zweifelhaft sind, mit Griff der Hände auf die Holme zu besteigen, die Sprossen aber nicht auf ihrer Mitte, sondern nächst den Holmen zu betreten. Insbesondere ist das Hangzucken nur bei untadelhaftem Zustande der Sprossen vorzunehmen.

1. Die senkrechte Leiter,

welche wir zunächst betrachten, bietet als Steig- und Hanggeräth gegen die schräg gestellte Leiter keinen solchen Gegensatz, daß die Aufstellung

einer gerade ihr eigenthümlichen Uebungsfolge nöthig erschiene. Wünscht man, an der senkrechten Leiter eine ordnungsmäßige Schule durchzuturnen, so findet sich dazu bei der schrägen Leiter hinlänglich Stoff, worauf denn auch die Leser hingewiesen sein mögen. Dabei kann ich jedoch nicht umhin, Kunstturner darauf aufmerksam zu machen, wie sich die senkrechte Leiter zur Darstellung einiger Fahnen ganz vorzüglich eignet. Die leichteste derselben ist die senkrechte Fahne, wobei z. B. die linke Hand eine höhere Sprosse ergreift, der linke Fuß auf einer niederen Sprosse Stand nimmt und so der Leib bei gespreiztem rechtem Beine und seitwärts gestrecktem rechtem Arme frei schwebt. Folgt nun die Wagelage im Knie- und Risthang (vergl. Nr. 1. des Turnens an der Sprossenstange) und endlich die Fahne im Fuß-Hangstemmen (freie Fußfahne), Fig. 1, wobei unter Benützung eines Riemens der eine Fuß an einer oberen Sprosse eingehängt wird, während der andere Fuß an einer niederen Sprosse gegen stemmt. Endlich die bei Nr. 10 des Stangenkletterns beschriebene und abgebildete Fahne mit Hang des einen und Stütz des anderen Armes (freie Handfahne).

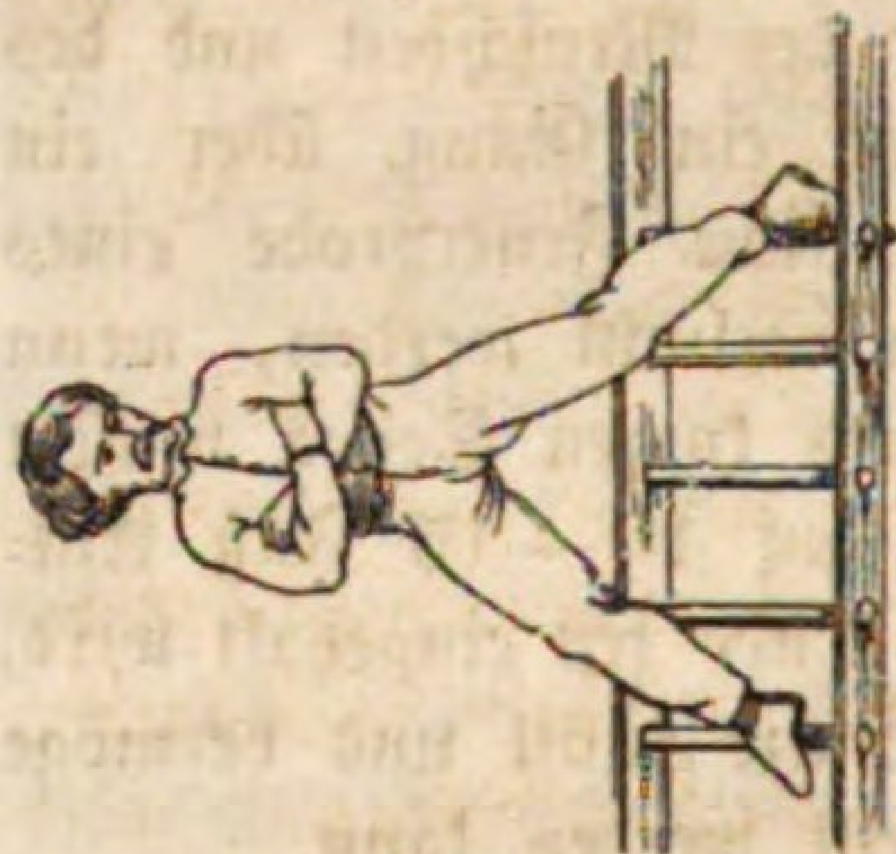


Fig. 1.

2. Schräge Leiter.

Wenn auch jede in irgend einem Neigungswinkel zur ebenen Bodenfläche aufgestellte Leiter genau genommen als schräg stehend betrachtet werden muß; ja, wenn wir weiter gehend, es nur zweckmäßig finden würden, sich für die verschiedensten Neigungsgrade der Leiter einzuturnen, so ergibt sich doch für die „schräge Leiter" im engeren Sinne, wie wir sie auf den Turnplätzen gewöhnlich verstehen, eine gewisse Grenze, die zwischen 50 und 70 Grad Neigung angenommen werden kann. In dem diesem Volksturnbuche beigegebenen Risse einer Turnhalle steht die schräge Doppel-Leiter auf 59 Grad. Noch möge bemerkt sein, daß wir an der schrägen Leiter eine obere, untere und äußere Seite unterscheiden und Steigen und Hangeln in bereits oben angedeutetem Sinne nehmen, mithin das Hangeln an der unteren Seite der Leiter schräg auf- und abwärts nicht als Klimmen (wie man sich sonst hierfür ausdrückte), sondern einfach als das, was es eben ist, als Hangeln, betrachten.

Steigen.

1. Die erste Uebung der Anfänger fällt mit dem Steigen vorlings auf der oberen Seite der Leiter zusammen, wie es in der wirklichen Anwendung das gewöhnliche und herkömmliche ist. Dasselbe

geschieht mit mehr Sicherheit mit Griff auf die Holme, wie Fig. 2 bei A, mit mehr Schick aber mit Griff auf die Sprossen und wird in beiderlei Art geübt. Steigen mit Nachtritt der Beine wird man nur anwenden, wenn man schwer belastet ist. Das Steigen selbst mit Uebertritt findet in der förderlichsten Weise so statt, daß dem Tritte links ein Griff rechts, dann Tritt rechts und diesem ein Griff links und so fort folgt; man kann aber auch dem Tritte links einen Griff links und dem Tritte rechts einen Griff rechts folgen lassen, sowie Gleichgriff der Hände anordnen, womit dann allerdings dieses Steigen seinen unmittelbar praktischen Anstrich verliert und mehr zu einer reinen Turnübung wird, als welche wir es ja auch zu betrachten haben. Bei dem Steigen vorlings abwärts ordnen sich Tritte und Griffe in ähnlicher Weise wie aufwärts. Da dies überhaupt auch bei den folgenden Uebungen der Fall ist, so wird des abwärts Steigens (und Hangelns) als selbstverständlich keine besondere Erwähnung mehr geschehen.

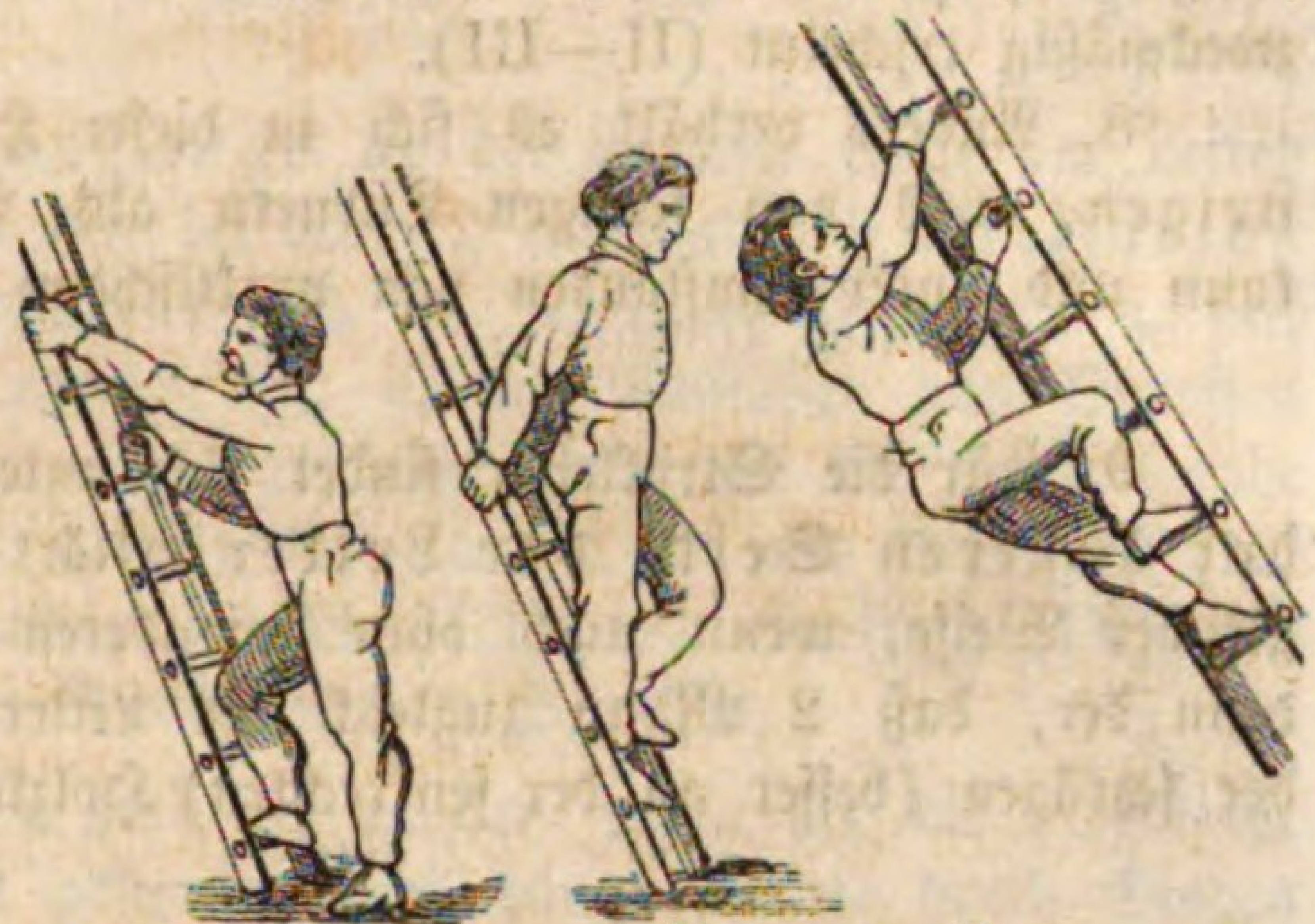


Fig. 2.

2. Steigen mit Griff nur einer Hand, sei es auf den Holm oder die Sprossen, mit Nachtritt oder als gewöhnliches Steigen mit Uebertritt, wird in der I. Stufe ohne Belastung, in der II. und III. Stufe aber mit steigender Belastung geübt, so daß schließlich ein für die Feuerwehr fertiger Turner mit Sicherheit mit einem über die Schulter liegenden Menschen auf- und absteigt.

3. Das Steigen mit Auslassen einer und mehrerer Sprossen in allen oben angedeuteten Griffen führt bis zu Darstellungen der III. Turnstufe.

4. Ebenso das Hüpfsteigen, wo bei einem Gleichgriff der Hände aufwärts ein Hupf der Beine auf die nächste (II.) und die nächstfolgende Sprosse (III) folgt.

5. Aehnlich verhält es sich mit dem Hinksteigen (II—III).

6. Endlich versucht man sich auch in dem Freisteigen, einer für gute Schwebegänger leichten Uebung (II), die aber Vorsicht erfordert. Ein gutes Freisteigen findet nicht laufend, sondern Schritt um Schritt mit kurzen Schrittstellungs-Halten statt; auch dürfen die Kniee dabei nicht an die Sprossen angelehnt werden. Freisteigen auch mit Auslassen von Sprossen (III).

7. Alle bisher beschriebenen Steigarten werden ganz in ähnlicher Weise, Fig. 2 bei B, von turnerischem Gesichtspunkte aus auch rück-

lings durchgeübt, obschon diese Form in der Anwendung nur selten als zweckmäßig erscheint (II—III).

8. Anders verhält es sich in dieser Hinsicht mit dem Schnellsteigen, was von fertigen Turnern als Wettübung betrieben werden kann und unter Umständen von praktischem Nutzen ist.

---

9. Für die Strickleiter findet sich unter Nr. 2 ein Steigen an der äußeren Seite der Leiter erklärt und abgebildet, welches in gleicher Weise, wenn auch ohne besonderen praktischen Vortheil (es sei denn der, daß 2 Mann zugleich die Leiter besteigen können) auch an der schrägen (besser an der senkrechten) Holzleiter seine Anwendung findet.

---

10. Das Steigen vorlings auf der unteren Seite der Leiter, Fig. 2 bei C, mit Wechsel- oder Gleichgriff an den Holmen oder Sprossen, mit Nachtritt, Uebertritt und Auslassen von Sprossen, Hüpfen und Hinken auf- und abwärts bedarf nach Obigem keiner besonderen Erklärung mehr (I—III);

11. Rücklings ist es eine von dem senkrechten Stande der Leiter, wie in Fig. 3 dargestellt, mit zunehmender Schrägstellung derselben an Schwierigkeit wachsende Uebung der III. Stufe, wenn man will, ein Hangeln im Hangstand rücklings an der unteren Seite der Leiter.


Fig. 3.

Die in obigen Nummern beschriebenen Steigarten lassen sich durch Anordnung noch anderweiter Lagen und Griffe sehr vervielfältigen; ich erinnere nur an die Möglichkeit des Steigens in Hockstellung, im Knieen, mit Anwendung des Sitzens u. s. w. Doch lassen wir es, um nicht zu breit zu werden, bei dieser kurzen Andeutung bewenden und gehen jetzt zu dem Hangen über, welches wir theils als ein solches betrachten, wobei nur die Arme im Hange des Leibes an der unteren Seite der Leiter die Fortbewegung auf- und abwärts vermittlen: freies Hangen; theils als solches, wobei sich der Leib auf der oberen Seite der Leiter liegehangend oder liegestützend befindet: Hangen im Liegehang und Stützen im Liegestütz.

Freies Hangen und Hangeln.

12. Der Sprung aus dem Stande in den Hang mit Griff der Hände auf die Holme oder Sprossen oder 1 Hand auf den Holm, 1 Hand auf die Sprosse, führt je nach der Höhe des Sprunges — der eine gute Wettübung ist — durch alle 3 Turnstufen durch. Wir haben dabei stets Rist- (an Sprossen) und Speichgriff (an Holmen) der Hände vor Augen, wiewohl es einleuchtet, daß auch unschickigere erschwerende Griffe hier so wie im Hangeln selbst geordnet werden können. Der

Hang an sich erfolgt als Streckhang, durch Armbeugen beim Griff, aber auch als Beugehang.

13. Das Hangeln vorlings an der unteren Seite der Leiter auf- und abwärts erfolgt in den bei Nr. 12 erwähnten 3 Griffarten der Hände (Sprossen, Holme, beide) in folgenden Formen: a. mit Nachgriff (I), b. mit Uebergriff (II), c. mit Auslassen von Sprossen (III), d. mit doppeltem Vorgriff (das heißt Griff auf die zweitfolgende Sprosse) und Nachgriff (II), e. mit doppeltem Vor- und Uebergriff (II) und f. als Hangzucken beidarmig (II—III) und einarmig (IV) von Sprosse zu Sprosse und mit Auslassen von Sprossen.

14. Bei allem Hangeln und Hangzucken sollen für die Regel die Beine geschlossen und leicht gestreckt herab hängen, ohne durch Stoßen oder Zucken die Armthätigkeit unterstützen zu wollen. Es können jedoch auch für die Beine bestimmte Halten geordnet werden, z. B. Vorspreizen mit Grätschen, Kniehebhalte zur Hockhaltung u. s. w. (III).

15. Während solche Halten das Hangeln erschweren, wird es andererseits durch den Hinzutritt geregelter Schwungbewegungen der Beine erleichtert. So insbesondere durch ein Seitschwingen das Hangeln (wobei die Hände wechselnd greifen) und durch Vor- und Rückschwingen das Hangzucken (wobei Gleichgriff stattfindet). Bei Ersterem erfolgt je bei einem Schwung rechts oder links der Weitergriff mit der dieser Leibesseite entsprechenden Hand; bei Letzterem erfolgt das zuckende Weitergreifen der Hände beim Rückschwung (I—III). Es setzt jedoch solches Schwunghangeln, besonders im Seitschwung, eine wohl befestigte Leiter voraus.

16. Aus dem Hang vorlings macht man in Grätschhalte der Beine ½ Ueberdrehen rückwärts und gelangt so in einen Sturzhang, in welchem nun auch von fertigen Turnern das Hangeln (mit Vorsicht) in verschiedenen leicht selbst zu findenden Griffen versucht wird.

17. Ebenso ist auch das Hangeln im Hang rücklings an etwas steil gestellten Leitern eine würdige Uebung der III., und in erschwerter Weise mit Rückgriff, der IV. Stufe.



Fig. 4.

18. Das Hangeln an der äußeren Seite der Leiter, Fig. 4, wobei der Körper sich quer zur Leiter verhält (daher auch wohl Querhangeln genannt) geschieht so, daß die eine Hand auf der oberen, die andere auf der unteren Seite der Leiter greift. Mit Bezug auf Nr. 9 sei hier nur bemerkt, daß der Kreis geeigneter Uebungen in diesem Verhalten ziemlich beschränkt ist.

Hangeln im Liegehang.

Was unter Liegehang und Liegestütz auf der Leiter zu verstehen sei, und wie sich der Turner dabei verhält, veranschaulicht Fig 5, wo A einen Turner im Liegehang vorlings einfach vorgreifend, und B einen solchen im einfachen Liegestütz vorlings zeigt. Die Namen Liegehang und Liegestütz beziehen sich dabei auf die bei ersterem mehr vorherrschende Hangthätigkeit und bei letzterem auf die mehr vorherrschende Stemmthätigkeit der Arme. Im Liegehang vorlings auf der oberen Seite der Leiter greifen die Hände auf die Sprossen; die Ellenbogen liegen auf den Holmen auf, ebenso die auswärts gedrehten Füße mit ihren inneren Kanten; Beine gestreckt, Leib eingezogen.

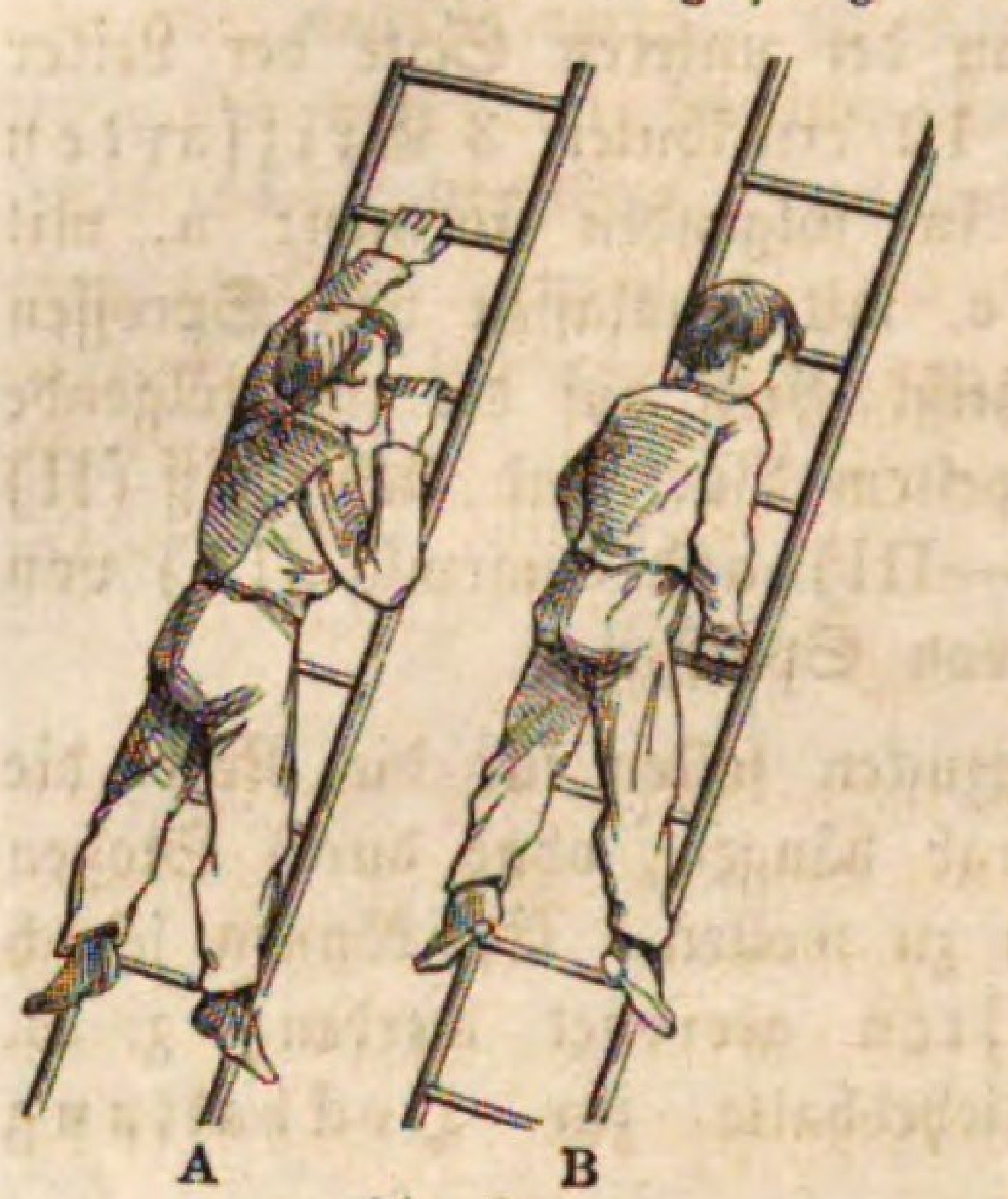


Fig. 5.

19. Aus dieser Ausgangshaltung hangelt man: a. mit einfachem Vor- und Nachgriff (I), b. mit Uebergriff (II), c. mit doppeltem Vor- und Nachgriff (II) und d. mit doppeltem Vor- und Uebergriff (III).

20. Hangzucken, beid-, wohl auch einarmig (IV), von Sprosse zu Sprosse, wohl auch mit Auslassen einer Sprosse (III) ist selbstverständlich.

21. Ein kräftiges Armwippen führt aus dem Armhang zum Armstütz als Aufstemmen (IV) in den Liegestütz vorlings, womit die Reihe dieser einfachen, aber sehr wirksamen Uebungsgruppe geschlossen sein möge, da

22. ein Hangeln im Liegehang (oder besser im Liegen) rücklings auf der Leiter nur dann zu befriedigender Darstellung gelangen kann, wenn auf einer etwas breiteren Leiter ein glattes Brett befestigt ist, welches eine entsprechendere Unterlage für den Rücken abgibt, als die dazu wenig geeigneten Sprossen. Hierher kann gewissermaßen auch das Fig. 6 abgebildete Liegehangeln am Seile eines auf dem auf der stark geneigten Leiter stehenden Rollwagen Liegenden gerechnet werden.

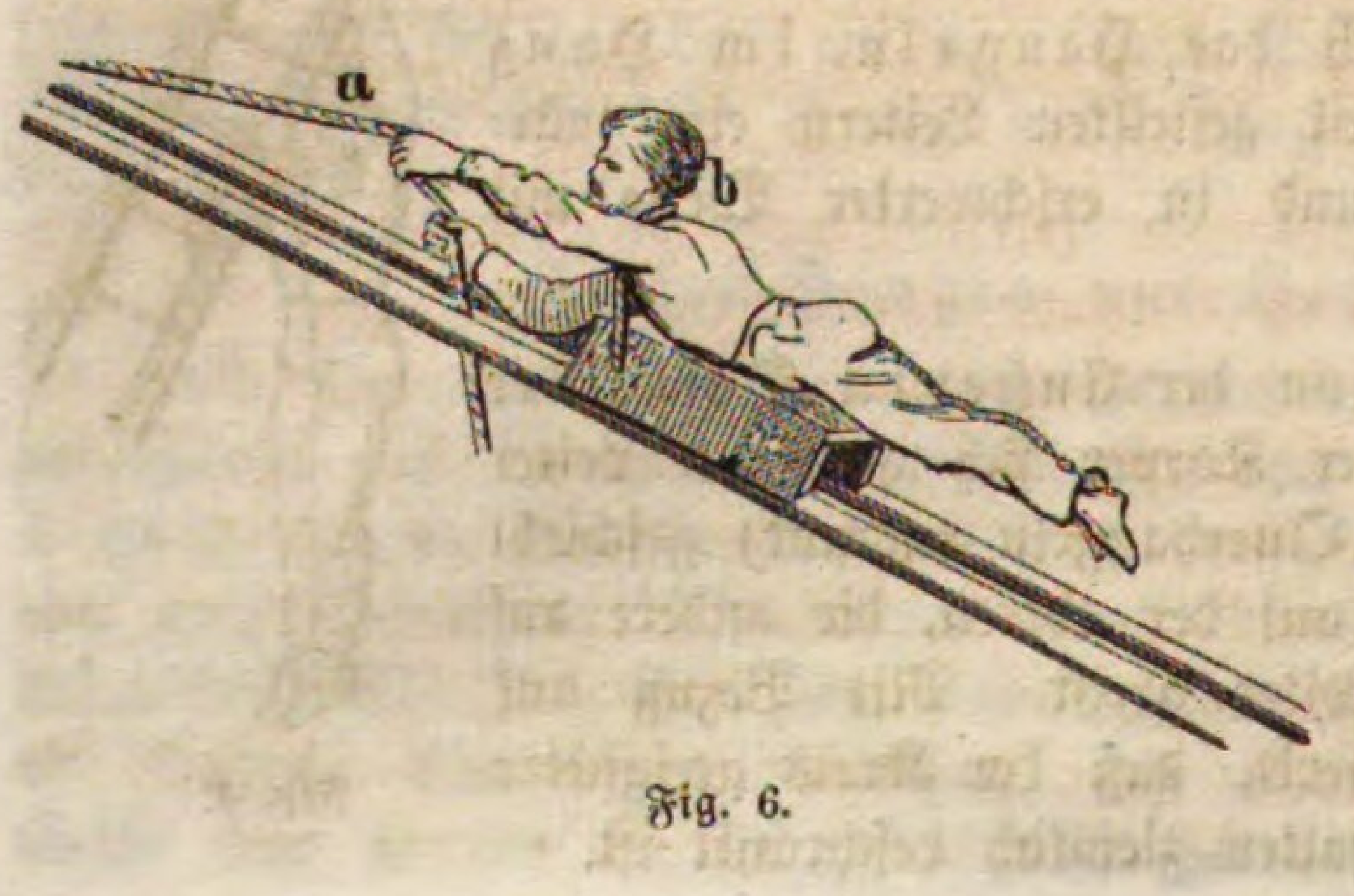


Fig. 6.

23. Anwendbarer, wenn auch wenig geübt, ist das Hangeln im Liegehang vorlings an der unteren Seite der Leiter, wobei die Hände auf die Sprossen oder Holme greifen, während die geöffneten Beine die Leiter an ihren äußeren Seiten umklammern (II—III). In ähnlicher Weise kann mit Griff rücklings wohl auch ein Liegehang rücklings an der unteren Seite der Leiter zu Stande kommen (mit dem Hangstand Nr. 11 nicht zu verwechseln); doch möchte es schwierig sein, in dieser Lage zu hangeln.

Stützeln im Liegestütz.

Im Liegestütz vorlings stützen die Hände ristgriffs auf den Sprossen, die Arme sind gestreckt, übrige Haltung wie beim Liegehang.

24. Aus dieser Ausgangshaltung stützelt man a. mit einfachem Vor- und Nachgriff (I), b. mit Uebergriff (II), c. mit doppeltem Vor- und Nachgriff (II), und d. mit doppeltem Vor- und Uebergriff (III).

25. Stützhüpfen, beid-, wohl auch einarmig (IV) von Sprosse zu Sprosse, sowie mit Auslassen einer solchen, besonders wenn Zugstemmen dabei zu Hülfe genommen wird, ist selbstverständlich (III).

26. Der Liegestütz rücklings gestattet alle die Nr. 24 aufgezählten Arten des Stützelns in erschwerter Weise, ein Klimmhüpfen zur Noth abwärts (II—III).

27. Noch muß des Sturz-Liegestützes erwähnt werden, wobei der Turner vorlings zur Leiter, den Kopf unten, mit den Händen auf den Sprossen stützt, während die Beine auf den Holmen ähnlich aufliegen, wie dies in dem gewöhnlichen Liegestütz der Fall ist. Man stützelt in diesem Sturz-Liegestütz in II. Stufe mit Nachgriffen der Hände, in III. mit Uebergriffen; Stützhüpfen möchte nur abwärts (Vorsicht) gelingen.

Vermischte Uebungen.

Es erübrigt jetzt noch die Beschreibung einer Anzahl vermischter Uebungen, die in die oben beschriebenen Gruppen nicht einzutheilen waren. Dahin gehört zunächst

28. das Armwippen im Hangstand vorlings auf der unteren Seite der Leiter, eine treffliche Dauer- und Wettübung für Anfänger zur Kräftigung für das Armwippen im freien Hang. Man beginnt diese Uebung mit Schwächeren so, daß man zwischen den Füßen und den Händen drei Sprossen frei läßt; werden nur zwei Sprossen frei gelassen, so gehört die Uebung in die II. Stufe; bleibt nur eine Sprosse frei, so verliert die Darstellung ihre Eigenthümlichkeit, indem nämlich einerseits die Beine vollständig gestreckt bleiben müssen und anderseits die Brust jedesmal bis an die Sprossen heran gezogen werden muß, was

bei so geringem Abstande der Hände und Füße nicht mehr gelingt. Fig. 7 zeigt das Nähere.



Fig. 7.

29. Steigt man aus der in dieser Abbildung dargestellten Stellung mit grifffesten Händen einige Sprossen aufwärts, so gelangt man hockend zum Ueberschlagen rückwärts in den Stand (I), Hang (II) oder, wenn man auf halbem Wege den Leib streckt und das Genick unter einer Sprosse anstemmt, zu einer Wagelage, der Genickfahne bezw. Wage (III).

30. Hierbei erinnern wir uns an die an der senkrechten Leiter beschriebenen Fahnen und Wagelagen, die ähnlich auch an der schrägen Leiter ihre Anwendung finden.

31. Vermöge eines auf der oberen Seite der Leiter einzuhängenden Trittbrettes dient die Leiter zugleich als Tiefspringel. Wird sie ohne ein solches zu diesem Zwecke benützt, so ist nur darauf zu achten, daß die Springer von den Sprossen gehörig weit und so abspringen, daß sie nicht hängen bleiben.



32. Aber auch einige mehr künstliche Niedersprungsarten sind der schrägen Leiter eigen; darunter zunächst das Abschwingen aus dem Sturz-Liegestütz rücklings durch Handstehen. Schon mittelmäßige Turner können diesen mehr kühn aussehenden als wirklich schwierigen Sprung wagen, wenn leicht zu gebende Hülfe bereit ist. Man hängt sich zu diesem Behufe in Kopfhöhe auf der oberen Seite der Leiter in den Kniehang, so daß der Rücken ꝛc. auf den Sprossen liegt, greift mit den Händen rückwärts über den Kopf zum Stütz auf der zunächst liegenden Sprosse (Sturz-Liegestütz rücklings), gibt den Kniehang auf und stößt sich mit den Füßen von der Leiter ab. Dadurch ist man auf eine überraschend leichte Art in das Handstehen gelangt, woraus sodann in Fortsetzung des begonnenen Ueberdrehens der Niedersprung dicht vor der Leiter erfolgt. Anfänger bleiben hierbei grifffest und nehmen Hockstellung; Geübtere schwingen jedoch unter kräftigem Abstoß von der Sprosse ab, und es kann sodann der Niedersprung als Weitsprung, sowie der Abschwung aus größerer Höhe von der Leiter als Hoch-Abschwung erfolgen (III).

33. Schwieriger und nur für Turner der III. Stufe ist der Ueberschlag (Todensprung) aus dem Nr. 27 beschriebenen Sturz-Liegestütz vorlings. Auch hier muß zur Hülfe gestanden werden.

34. Mehr für Viele und nicht minder gefällig ist das von F. A. Keil beschriebene Wende-Abschwingen. Man tritt so auf die Leiter, daß z. B. beim Abschwingen rechts der linke Fuß eine Sprosse höher steht, als der rechte; die linke Hand nimmt 2 Sprossen über dem linken Fuß Stütz in Kammgriff, die rechte eine Sprosse höher Ristgriff.

Hierauf wird der linke Fuß zum Abstoß gehoben, führt diesen kräftig aus, und während auch der rechte Arm in den Stütz geht, wird der Leib in die Wendehaltung rechts geschwungen, die Hände stoßen ab, und es erfolgt der Niedersprung wie bei der Wende; mit steigender Entfernung von der Leiter als Weitsprung. Je höher der Abschwungsort, je höher der Aufschwung und je weiter der Niedersprung, desto kühner und wohlgefälliger die Uebung (II—III).

35. Durchschlüpfen und Durchwinden zwischen den Leitersprossen sind ganz zweckmäßige Uebungen, deren nähere Anordnung (rücklings oder vorlings, Kopf oder Füße voran, auf- oder abwärts u. s. w.) dem eigenen Ermessen der Vorturner überlassen bleiben kann (II). Auch mag es nicht überflüssig sein, an nicht zu steil gestellten Leitern im Grätsch-Sitz rücklings auf den Holmen mit Stütz der Hände und Rückneigen des Oberkörpers das Niedergleiten zu üben (II).

3. Die wagerechte Leiter (Hangleiter).

Es wird dieses Geräth in seiner engeren Bedeutung häufig kurzweg Hangleiter genannt, da Stemmübungen selten daran zur Ausführung kommen. Auch für die vorliegende Betrachtung soll dieser Gesichtspunkt festgehalten und von einer Beschreibung der gleichwohl möglichen Sitz-, Stütz-, Liege- und Schwebegang-Uebungen auf der wagerechten Leiter Umgang genommen werden. Dabei wird bemerkt, daß außerdem hier noch diejenigen Hang- und Hangel-Uebungen unberücksichtigt geblieben sind, welche sich an der Stange des Reckes besser darstellen lassen, so daß sich in unserer Turntafel nur solche Uebungen finden, welche der wagerechten Leiter besonders eigenthümlich sind.

Man unterscheidet an der Leiter die Holme (dazu hier und da eine Häkelkante) und die Sprossen; ferner einen Querhang, bei welchem sich die Breitenaxe des Turners zur Längenaxe der Leiter quer verhält, und einen Seitenhang, bei welchem sie mit ihr gleich läuft. Es versteht sich, daß alles Hangeln vor- und rückwärts, rechts und links seitwärts geschieht, was Kürze halber nicht jedesmal wiederholt ist.

Handhangen.

1. Zu dieser Gruppe rechnen wir alle Uebungen des Hanges an Ort an den Sprossen und Holmen, in allen möglichen Griffarten, in Beugehalten und mit Wippen der Arme, wozu noch das Schwingen in allen diesen Hangarten kömmt. Alle diese in der Turntafel einzeln aufgezählten Uebungen bedürfen keiner näheren Beschreibung. Nur möge noch besonders auf den Spannhang aufmerksam gemacht sein, der sich an der Leiter nach bestimmtem Maße der Entfernungen zwischen den Sprossen regelt und in dieser Weise, namentlich in Verbindung mit dem Armwippen, als eine anziehende eigenthümliche Uebung der Hangleiter

erscheint. Bei dem Niedersprung aus dem Schwingen im Hang gilt die Regel, daß derselbe stets im Beginne, nicht aber am Ende des Vorschwunges erfolgt, was zur Verhütung leicht möglicher Gefahr den Anfängern wohl einzuprägen ist.

Handhangeln und Hangzucken.

2. Das Hangeln und Hangzucken findet in der einfachsten Weise im Seithang an der äußeren Seite eines Leiterholmes mit Ristgriff statt, ohne und mit Schwung im Beugehang, Spannhang, mit erschwerenden Beinhaltungen u. s. w., und bietet in diesen Formen keine besonderen Eigenthümlichkeiten (I — III). Anders verhält sich dies bei

3. dem Hangeln und Hangzucken mit Griff an der inneren Seite des Holmes, da hier die Sprossen für das Weiterschreiten ein beachtenswerthes Hinderniß darbieten (I—III).

4. Sehr ansprechend ist das Hangeln im Seithang an den Sprossen, wobei in gewöhnlicher Weise die Hände Speichgriff, in erschwerter Ellengriff, Fig. 8 bei A, haben. Es geschieht dies am besten mit Seitschwingen, in mehr oder minder großen Spanngriffen und mit Auslassen von 1 und mehr Sprossen (I — III). Der Weiter-Griff während des Schwingens geschieht beim Schwung rechts mit rechter, beim Schwung links mit linker Hand.

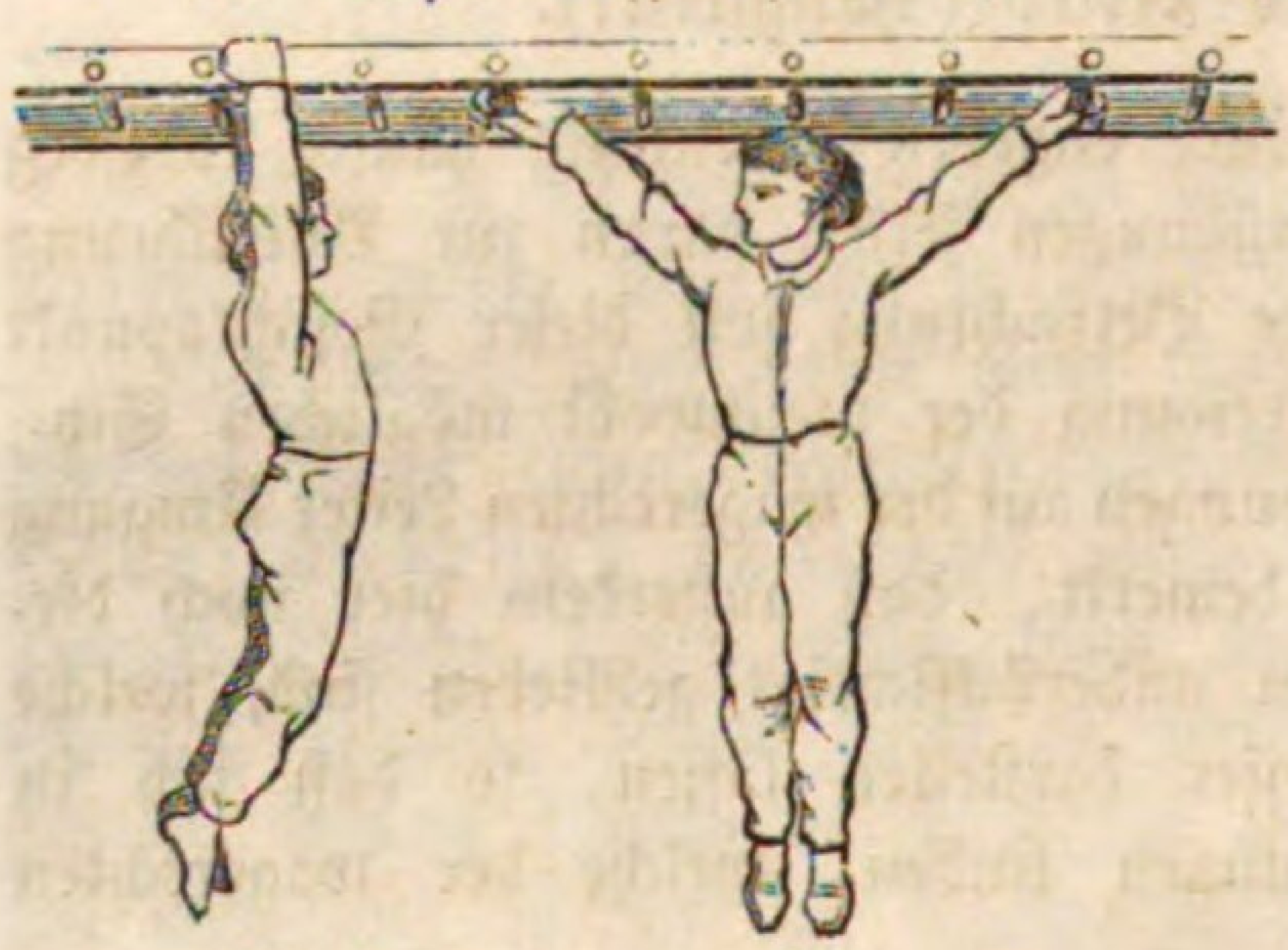


Fig. 8.

5. Aus dem Querhang mit Speichgriff der Hände außen an den Leiterholmen, Fig. 8 bei B, findet im Streck- und Beugehang, ohne und mit Schwung, das Hangeln und Hangzucken vielfache Anwendung. Besonders bieten hier die Hangel-Uebungen im Sturzhang, in den Wagen vor- und rücklings, sowie in dem Hang rücklings (vergleiche hierüber die Abbildungen zu Nr. 53 des Barren-Turnens) für fertige Turner würdige Aufgaben. Aber auch schon Anfänger finden in dem an den Holmen ungefährlichen Hangzucken ihre Befriedigung; nur ist ihnen zu bedeuten, daß der Weitergriff vorwärts stets während des Vorschwunges zu geschehen habe, das Hangzucken rückwärts aber nur einen ganz mäßigen Schwung vertrage. Beim Hangeln kömmt auch das Seitschwingen in Anwendung und es gehört wesentlich mit zu einer schönen Darstellung desselben, daß der je hangfreie Arm mit einem entsprechenden Bogenschwunge zu neuem Griffe vor oder zurück greift. Dieselben Regeln gelten auch für:

6. das Hangeln und Hangzucken im Querhang an den Spros-

sen, sowie für die gemischte Darstellung des Griffes an Holm und Sprosse mit je einer Hand. Letztere bieten 4 Formen des Griffes; a. Speich am Holm, Rist an Sprosse, b. Speich am Holm, Kamm an Sprosse. c. Ell' am Holm, Rist an Sprosse. d. Ell' am Holm, Kamm an Sprosse. Durch Kreuzen der Arme gestalten sich noch weitere Griffe, z. B. rechte Hand Rist auf Sprosse, linke Hand kreuzend (vor oder hinter dem Arm) Ell' innen auf rechtem Holm u. s. w. Dergleichen vielseitige Schuleübungen finden jedoch in der Regel wenig Anklang. Desto mehr das Hangzucken mit Schwung in dem dafür am passendsten Ristgriff, was übrigens selbstverständlich an den Sprossen viel mehr Vorsicht erheischt, als an den Holmen (Nr. 5). Die Schau-Gymnastik bedient sich einer hoch hängenden Schaukel-Hangleiter, um den Schwung zu steigern, der übrigens schon an unserer festen wagerechten Leiter bis zum Auslassen von 4 (und mehr?) Sprossen führt: 2 Mann zum Auffangen des fehl Greifenden stehen zur Hülfe.

Griffwechsel und Hangeln mit Drehen.

7. Eine gute Einleitung in diese Uebungsgruppe, die festen Griff verlangt, ist der Drehhang, ein Hang mit unverändert bleibendem Griff der Hände auf die Holme, Sprossen oder beide, während der Körper mit Schwung der grätschenden Beine in ein Gegendrehen versetzt wird (I).

8. Für das Hangeln und Hangzucken mit Drehen ergeben sich verschiedene Formen der Darstellung, je nachdem solches an den Sprossen, an einem Holme (auf beiden), in gemischtem Griff an beiden oder auf gewisse Drehmaße (z. B. Hangzucken mit $^1/_2$-Drehung als Hangkehre) geordnet wird. Dabei kann sich der Griff entweder gleich bleiben, oder es kann mit jedem neuen Griff ein Wechsel stattfinden (I—III).

9. Die Griffwechsel als solche, wechsel- und gleichhandig, sind sodann wieder Gegenstand besonderer Uebung: an Sprossen, an Holmen, an beiden; ohne Drehungen und mit solchen. Die Auswahl der hierher gehörigen Uebungen, welche die Turntafel gibt, ist ohne weitere Beschreibung verständlich (I—III).

Liegehang und Hangeln.

10. Im Quer- oder Seithang an den Sprossen oder Holmen hängend, gelangt schon der Anfänger durch einiges Schwingen und etwas Armwippen dahin, seine Beine und Füße zu der Leiter aufzuschwingen und sie daselbst hängend oder anstemmend zu befestigen. In ersterem Falle hat man einen Liegehang, Fig. 9, im zweiten einen Liege-Hangstand. Beide erfolgen gewöhnlich vorlings und gestatten eine meist be-

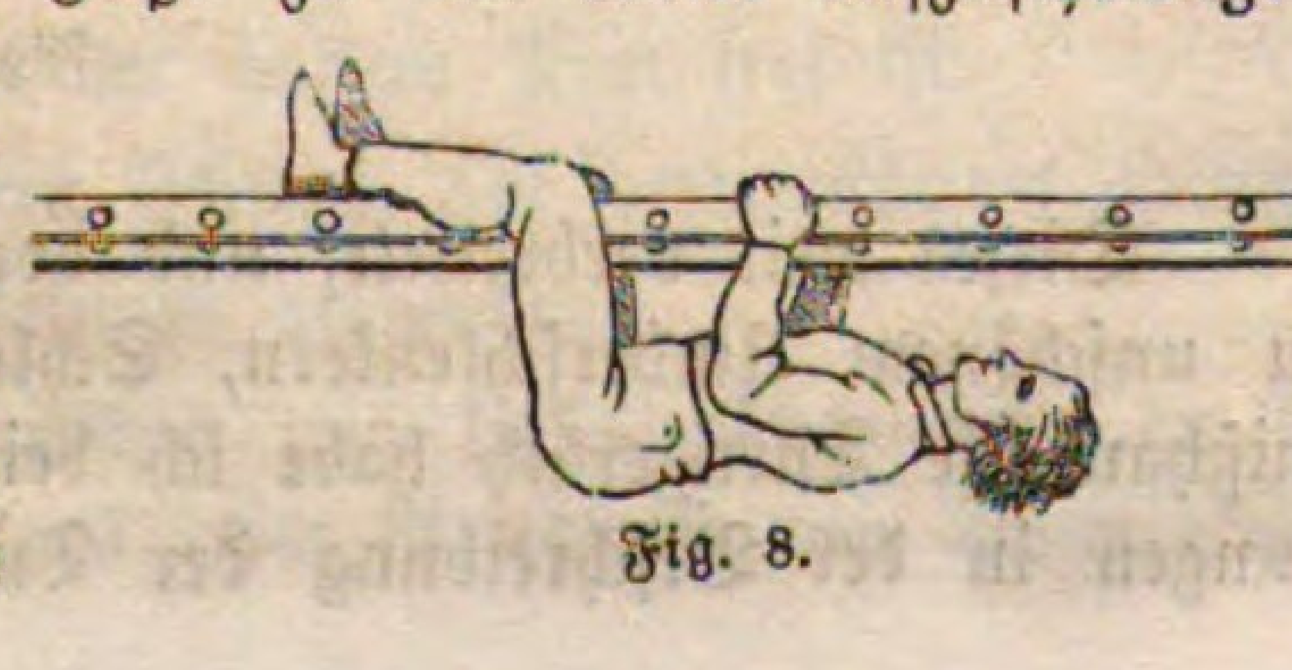
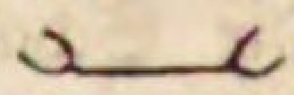


Fig. 8.

queme Fortbewegung im Hangeln und selbst Hangzucken. Aber auch der Liegehang rücklings — ganz ähnlich dem Nr. 18 und 57 des Barrenturnens beschriebenen Schwimmhang — wird an der Leiter geübt.

Fingerhang und Hangeln.

Die verhältnißmäßig geringe Bethätigung, welche den Fingern in der Turnkunst zugetheilt ist, hat Spieß zur Einführung einer sogenannten Häkelkante an der wagerechten Leiter geführt, die jedoch auf Männer-Turnplätzen in der Regel unbenützt bleibt. Der Durchschnitt einer in solcher  Weise eingerichteten Hangleiter ist durch nebige Zeichnung veranschaulicht; die schräge Lage der Holme empfiehlt sich indeß auch sonst als sehr zweckmäßig.

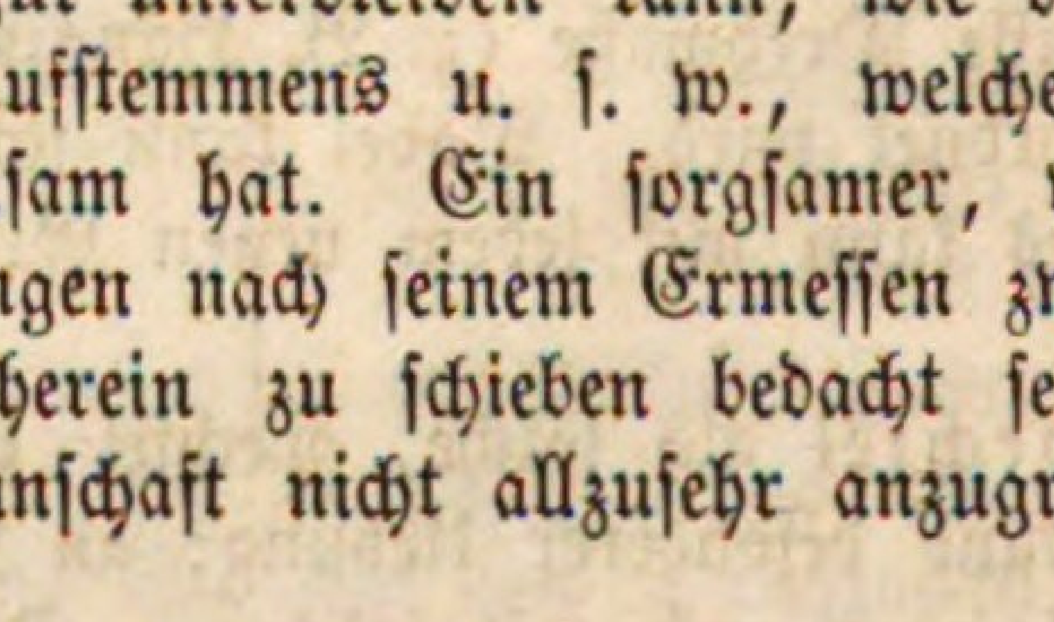
11. Jedenfalls mögen übrigens wenigstens die Sprossen der Leiter zu Fingerhang- und Hangelübungen benützt werden, die, je nachdem mehr oder weniger Finger eingehängt werden, durch alle Turnstufen durchgehen. Die Turntafel gibt hiervon eine kleine, leicht verständliche Uebungsfolge.

Das Durchwinden

12. zwischen den Sprossen von unten nach oben und umgekehrt, theils mit dem Kopf, theils mit den Beinen voran, theils in fortgesetzten Windungen gibt zu mancherlei Uebungen Anlaß, deren nähere Beschreibung jedoch eben so gut unterbleiben kann, wie diejenige der Uebungen des Aufschwingens, Aufstemmens u. s. w., welche die wagerechte Leiter mit dem Reck gemeinsam hat. Ein sorgsamer, verständiger Vorturner wird dergleichen Uebungen nach seinem Ermessen zwischen die eigentlichen Hangelübungen schon herein zu schieben bedacht sein, um durch letztere die Hände seiner Mannschaft nicht allzusehr anzugreifen.

m. Rundlauf.

Mit einem Ständer.



Mit zwei Ständern.

Fig. 1.

Dieses weit verbreitete, und doch selten richtig benützte, ja vielfältig zu unschönem Umherschlenkern, Schleudern und dergl. mißbrauchte und mißhandelte Turngeräth habe ich bei dem Reichthum einfacherer Vorrichtungen in der Beschreibung der Turngeräthe als erst in zweiter Linie

für den Volksturnplatz wünschenswerth bezeichnet. Begeben sich indeß die Turner mit Ernst an's Werk, so ist in wohlgefälligem Kreislaufe und Kreisschwunge Schönes, ja Kühnes am Rundlaufe zu leisten. Die Schau-Gymnastik weiß dies recht gut und verwendet für ihre Zwecke einen Rundlauf mit drehbarem Ständer, Fig. 2, der mit Griff und Steigeisen versehen ist, an welche sich die Künstler auf die mannichfachste Weise in Fahnen- und Wagelagen befestigen, um sich sammt den an den Griffen des Rundlaufes selbst Hängenden durch Drehung der Kurbel a im Kreise schwingen zu lassen. Der Kreisschwung kann aber auch (und dieses würde sich für den Turnplatz besser eignen) eben so gut durch rundlaufende Turner selbst gegeben werden, während die Zuwartenden zur Uebung und Kurzweil in gewissen Stellungen und Haltungen auf dem Ständer verharren.

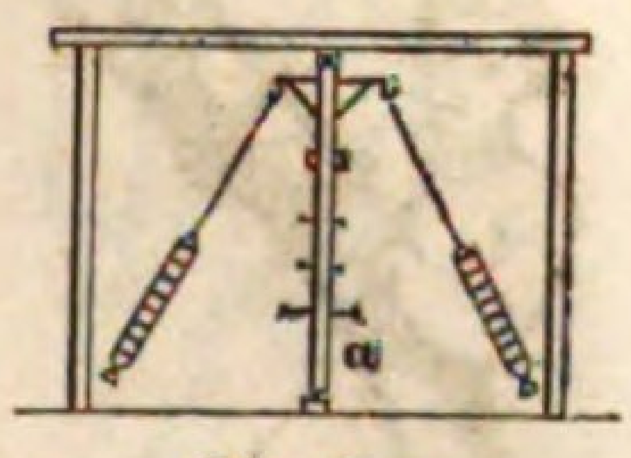


Fig. 2.

Die Uebungen, welche an dem gewöhnlichen Rundlauf mit zwei Ständern vorgenommen werden können, theilen sich in solche, welche: a. an Ort in der Mitte, b. im Laufen, Schaukeln und Schwingen durch die Mitte und endlich c. im Kreislaufe oder Kreisfluge ausgeführt werden. Letztere sind ganz insbesondere dem Rundlauf eigenthümlich, wie schon der Name dieses Geräthes andeutet. Nur sie wurden daher auch in den vorliegenden Abschnitt aufgenommen, während die Uebungen an Ort und durch die Mitte bei den Schaukelringen nachzusehen sind, wo sie sich in fast gleicher Weise wiederholen. Dieses Verfahren dürfte noch dadurch gerechtfertigt erscheinen, weil Rundläufe mit nur einem Ständer ohnehin jene Uebungen an Ort und durch die Mitte gar nicht gestatten. Es versteht sich von selbst, daß da, wo Schaukelringe fehlen, solche durch einen Rundlauf einigermaßen ersetzt werden können. Bei den nachstehend beschriebenen Uebungen sind die Griffarten der Hände, um häufige Wiederholungen zu vermeiden, und da solche ohnehin bei den verschiedenen Einrichtungen der Rundläufe nicht überall die Gleichen sein können, nicht besonders angegeben. In der Regel läßt sich jede der beschriebenen Uebungen in jeder der nachstehenden Ausgangsstellungen ausführen, wobei ich eine an dem Riemen oder Seil des Rundlaufes eingehängte Strickleiter mit 15—20 Centimeter langen Holzsprossen voraussetze:

a. Grundhaltung. Innerer (der Mitte zugekehrter) Arm gestreckt hoch mit Ristgriff, äußerer entsprechend tiefer gebogen mit Kammgriff mit Schluß an die Brust.

b. Handhang einarmig, wobei der äußere Arm frei ist.

c. Unterarmhang einarmig, ein sicherer, gut verwendbarer Hang.

d. Oberarmhang einarmig, weniger anwendbar.

Daß jede Griffart durchaus rechts wie links gleichmäßig in Anwendung gebracht werde, ist besonders beim Rundlauf von Wichtigkeit.

Gang und Trablauf.

1. Der Anfänger stellt sich zur Uebung des Ganges in Grundhaltung so an, wie dies Fig. 3 zeigt. Sein Schwerpunkt fällt dabei außerhalb seiner Füße, weshalb ein Theil der Körperlast von dem Seile getragen werden muß; das heißt, der Turner hat Hangstand, den er auch während des Ganges vor- und rückwärts (I) stets beizubehalten hat. Da der Rundlauf gewöhnlich 2—4 Seile hat, so werden immer je 2 oder 4 Mann zugleich angestellt, die sodann nach einiger Uebung im Takte schreiten. Dabei ist auf richtigen Abstand der Schreitenden streng zu achten, und es gilt dies namentlich bei den folgenden Uebungen des Laufes u. s. w., wo durch gegenseitiges Ueberholen die Schönheit der Darstellung beeinträchtigt und das Seilwerk verwickelt werden würde.



Fig. 3.

2. Der Trablauf erfolgt in mäßigen, mehr kurzen Schritten nach denselben Grundsätzen ohne und mit Takt vor- (I) und rückwärts (II). Er führt bei steigender Fertigkeit zu

3. dem Trablauf mit Sprungschritten, deren in I. Stufe 4, in II. Stufe 2 und in III. Stufe einer auf den Kreis kommen. Dieser unter dem Namen des „Riesenschrittes" bekannte Lauf ist gleichsam die Grundübung am Rundlauf und muß bis zu tadelloser Ausführung auch im Hand- und Unterarmhang vor- und rückwärts geübt werden. Die Haltung des freien Armes muß in letzteren Fällen durch den Vorturner gefällig geordnet werden; auch kann während des zwischen jedem Aufsprunge stattfindenden Fliegens mit einem Stichel nach aufgesteckten Ringen gestochen werden.

4. Eigenthümlich, wenn auch weniger anziehend, ist im Gegensatze zu dem Riesenschritt der Schnellschritt, ein Lauf mit ganz kurzen aber schnellen Schritten, 4—6 auf die Secunde, vor- (I) und rückwärts (II). Daß es hierbei nicht sowohl auf schnelle Fortbewegung, als auf Bethätigung rascher Beinbewegung abgesehen ist, leuchtet ein.

5. Zu künstlicheren Laufarten übergehend, erwähne ich mehr beispielsweise als erschöpfend und vorzugsweise für den Volksturnplatz geeignet: den Lauf mit Fersenheben, den Lauf mit Spreizen vorwärts und den Lauf mit Bogenspreizen von außen nach innen und Kreuzen als Uebertreten, letzterer besonders wohlgefällig; alle in ihren einfachen Formen der II. Turnstufe entsprechend, rückwärts schwieriger.

6. Anfänger pflegen sich nicht gerne in den Lauf rückwärts zu finden. Der Gang (I) und Lauf (II) seitwärts und vorlings, Stirn nach innen, beide Hände an gleich hohen Sprossen, bildet dazu den Uebergang. Der Gang findet mit Nachstellen, der Lauf mit Ueberstellen, bezw. Kreuzen als Lauf mit Uebertreten statt. Fig. 4 zeigt einen Turner in Letzterem im Griff beider Leitern (auch an nur einer zu üben). Schwieriger ist der Lauf seitwärts rücklings, Stirn nach außen (III).


Fig. 4.

Galopp-Lauf und Sprung.

7. Die Nr. 6 beschriebenen Uebungsformen führen, sobald das Nachstellen hüpfend im Laufe geschieht, zum Galopplauf vorwärts (I), seitwärts (II) und rückwärts (III).

8. Verbindet man mit dem Nachstellen einen Sprung, so entsteht der Galoppsprung, der, ähnlich wie der Nr. 3 beschriebene Riesenschritt, nunmehr als „Riesensprung" vorwärts, seitwärts und rückwärts in 2 (II) oder 1 (III) Sprung im Kreis herum führt.

Hüpfen, Springen und Fliegen.

9. Hüpfen wechselbeinig geschieht unter förmlichem Armwippen im Laufe vor- und rückwärts (II).

10. Durch jedesmaliges Aufhüpfen mit nur einem Beine, während das andere die Laufbewegung frei schwingend scheinbar mit macht, entsteht der sogenannte Scheinlauf vor- (II) und rückwärts (III).

11. Das Springen selbst findet theils mit Aufsprung eines Fußes (sowohl des inneren wie äußeren), theils mit Aufsprung beider Füße bei geschlossenen Beinen statt, zu Sprüngen verschiedener Höhen und Weiten (II—III). Zur Bemessung der letzteren können 1—4 Stäbe in der Kreisbahn vertheilt leicht beweglich vorgehalten werden, wo dann ein Laufspringen mit Hindernissen stattfindet. Auch in flachem Bogen anlaufend finden schöne Sprünge fortgesetzt mit jedesmal erneuertem Aufsprung nächst der Mitte statt. Die Weitsprünge fallen in ihrer Erscheinung mit dem Nr. 3 bezw. Nr. 8 beschriebenen Riesenschritt bezw. Riesensprung zusammen und führen mit Anlauf von 1—2 und mehr Kreisbahnen zu dem

12. Kreisfliegen (sonst auch Kreisschweben), sobald nämlich der Aufsprung kräftig genug ist, um den Turner länger als auf einen Kreis-Umschwung im Fliegen zu erhalten. Eine regellose Flugbewegung dieser Art bietet einen widerwärtigen Anblick. Deshalb ordnet die Turnkunst hierfür gewisse Formen, deren Wesentliche wie folgt: a. Kreis-

fliegen vorwärts mit Heben der geschlossenen Beine zur Vorspreizhalte; b. Kreisfliegen seitwärts mit Vorwärts-Anlauf oder Seitwärts-Galopp-Anlauf in Stirn nach innen (vorlings) oder nach außen (rücklings), wobei Vorspreiz- oder Grätschhalte der Beine zu ordnen ist und der Griff an beiden Seiten stattfindet; c. Kreisfliegen rückwärts mit Vorwärts-Anlauf und ½-Drehung beim Aufsprung oder mit Rückwärts-Anlauf; d. Kreisfliegen mit Drehungen aus einer in die andere der beschriebenen Hangarten quer-, seit-, vor- und rücklings; e. Kreisfliegen mit Kreisschwingen, wobei während des Fliegens der Turner fortgesetztes Hang-Kreisschwingen (vergl. Nr. 12 der Schaukelringe) macht. Alle diese Uebungen sind nur für ganz geschickte Turner.

Drehen.

13. Unter Walzen am Rundlauf ist nicht sowohl eine dem bekannten Tanze ähnliche Beinbewegung zu verstehen, sondern eben nur ein fortgesetztes Drehen bei gewöhnlichen Laufschritten, so daß bei dem Tritte jedes Fußes eine halbe Drehung stattfindet (II).

14. Umfallen aus dem Hangstande. Hände fassen in Brusthöhe eine Sprosse der Leiter (oder beider), Rücktritt Stirn nach innen und Beine nach der Mitte gestreckt vorgestellt; Drehung auf den Fersen und Fall seitwärts, worauf ein einmaliges Kreisfliegen mit Vorspreizen der Beine und dann Stand auf dem Ausgangspunkte erfolgt. Hierauf dasselbe mit Umfallen nach der andern Seite (II).

15. Der Baskensprung ist der bei den Fortbewegungs-Freiübungen beschriebene Wiegegang oder Sprung seitwärts zu immer größeren flachen Kreisbogen, an dessen Ende jedesmal ¼- oder ½-Drehung stattfindet.

Uebungen im Stütz.

Hierzu sind je 2 Leitern nöthig, auf welchen der Querstütz (die Mitte seitlings) in folgenden Arten erfolgt: a. innerer Arm im Knick-, äußerer im Streckstütz, Fig. 5, b. innerer Arm im Unterarmhang, äußerer im Stütz, c. innerer Arm im Stütz, äußerer im Oberarmhang; b. und c. als gemischter Hang und Stütz (sonst Hangstütz) zu bezeichnen. Der Seitstütz vorlings (Stirn nach innen oder in Wendebewegung) und rücklings (Stirn nach außen, Kehrbewegung) erfolgt in gleicher Höhe der Sprossen im Streck- oder Knickstütz beider Arme.



Fig. 5.

16. Trablauf vorwärts (I) und rückwärts (II) findet im Querstütz in derselben

Weise statt, wie oben bereits beschrieben. Daß auch hier durch Regelung der Schritte auf $^1/_4$- und $^1/_2$-Kreis 2c., wenn auch weniger vollkommen als im Hang, so doch immerhin Riesenschritte im Stütz dargestellt werden können, folgt von selbst. Auch seitwärts im Stütz vor- und rücklings wird mit Uebertreten gelaufen (III).

17. Walzen, vergl. Nr. 13 (III).

18. Scheinlauf, vergl. Nr. 10 (III).

19. Umfallen aus dem Stützstande, der Nr. 14 beschriebenen ähnlichen Uebung im Hang entsprechend, ist ein einmaliges Kreisfliegen im Knickstütz. Seitstand rücklings, Vortritt, Beine rückwärts gestreckt auf den Fußspitzen, Umfall seitwärts und Wage im Knickstütz während des Fliegens (III).

20. Baskensprung (vergleiche Nr. 15). Antreten im Seitstande rücklings und Sprung in immer größeren Kreisbogen bis zuletzt zu vollem Kreisschwung (II—III).

21. Eine Art Baskensprung rückwärts ist der Wendeschwung zum halben oder ganzen Kreis, dann Niedersprung und Rückschwung zum Absprungsort. Ausgangsstellung ist Seitstand rücklings, rechter Arm im Knickstütz, linker zum Schwung seitwärts gestreckt; rechter Fuß stößt ab, linkes Bein spreizt in Bogen vor (von außen nach innen), wobei der Turner zum Seitstütz vorlings kehrt und sich nun im Wendeschwung, Fig. 6, befindet, in welchem er bis zu dem galoppartig mit linkem Fuß zuerst stattfindenden Niedersprunge verharrt, worauf sodann der Rückschwung erfolgt (II—III).



Fig. 6.

22. Während des Wendeschwunges kann schnell rechts um — kehrt gemacht und zum Seitstande rücklings nieder gesprungen werden, worauf dann in gleicher Richtung ein neuer Aufsprung zum Wendeschwung fortgesetzt erfolgt; eine Uebung, welche man den Wende- und Kehrschwung zum halben oder ganzen Kreis nennt (II—III).

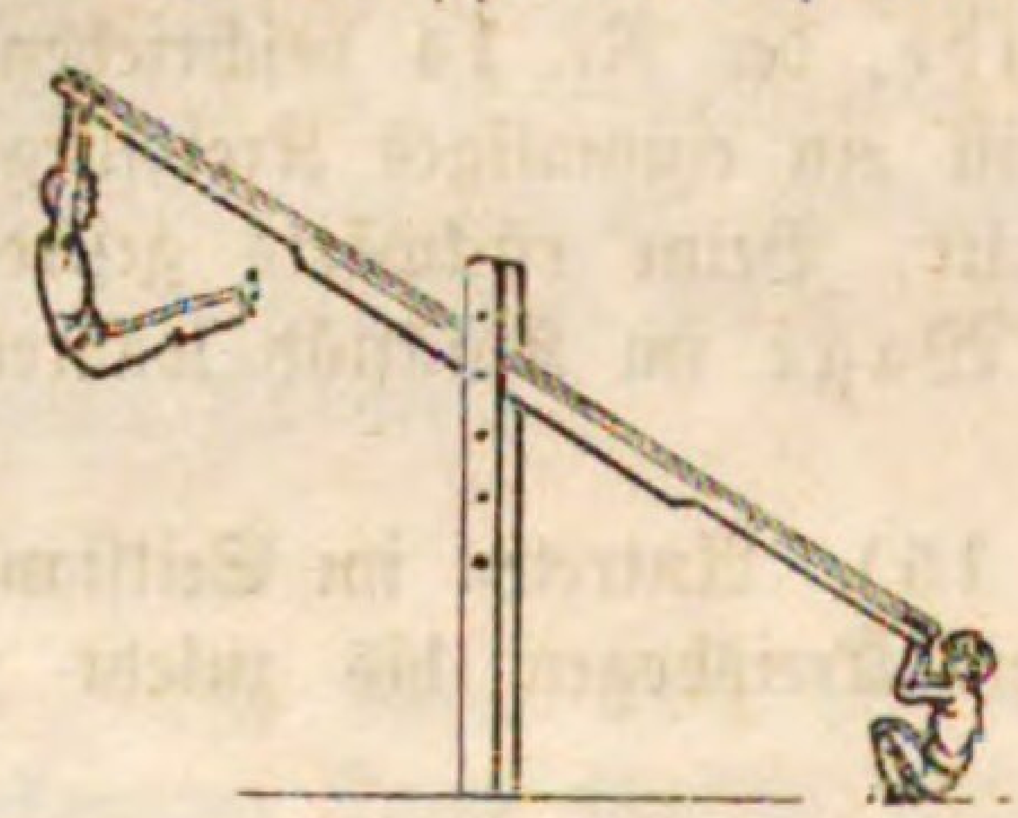
Leicht wird es Turnern werden, die sich bis zu den zuletzt beschriebenen Kreisschwüngen durchgearbeitet haben, noch „neue" Uebungen ähnlicher Art selbst zu erfinden. Eine ganze Gruppe von Uebungen würde sich z. B. noch ordnen lassen, wenn man bei tief herabhängenden mit Bügeln versehenen Leitern den Hangstand (1 Fuß auf Bügel, Hand oder Hände hängend an Sprossen) mit in den Uebungskreis herein ziehen wollte.

Schließlich mag auch das in Jahn's Turnkunst II. Auflage beschriebene Sacktreiben als nützliche Rundlauf-Belustigung erwähnt sein. Zu diesem Ende wird ein ca. $2^1/_2$ Fuß ($^3/_4$ Meter) langer und ca. $1^1/_2$ Fuß ($^1/_2$ Meter) breiter, fest ausgestopfter Sack an die beiden ver-

bundenen Bügel der Leitersprossen befestigt, in Schwung versetzt und von den im Kreise auf gleichem Abstand aufgestellten Turnern je nur mit linkem oder rechtem Arme durch kräftigen Schlag im Kreis fort getrieben.

n. Wippe.

Die Wippe wird stets von mindestens 2 Turnern zugleich benützt, die sich gegenseitig das Gleichgewicht wenigstens annähernd halten müssen und nur in beiderseitigem Einverständnisse die Wippe verlassen dürfen. Die Wippe steht zu den Hangübungen reichhoch; zu den Stützübungen brusthoch.



1. Die zunächst von Anfängern zu turnende Grundübung ist das Wippen im Querhang vorlings und rücklings (rücklings hier mit Bezug auf den Träger, bezw. die Mitte des Gerätheys genommen), Hände mit Speichgriff an den Holmen oder mit Ristgriff an der Sprosse. Durch wechselseitigen Abstoß beider Füße setzen sich die Turner allmälig so in Bewegung, daß bei jeweiligem Niederwippen tiefer Hockstand und beim Aufwippen vollständiger Streckhang stattfindet (I).

2. Dieses einfache Wippen kann nun durch veränderte Griffe der Hände und Arme, zugeordnete Beinthätigkeiten, Schwingen, Hang und Abstoß je an einer Hand und mit einem Fuß u. s. w. zu weiteren und schwierigeren Darstellungen fort entwickelt werden, die in ihrer Stufenfolge auf der Turntafel zusammen gestellt sind und nur in Hinsicht des Schwingens der Bemerkung bedürfen, daß solches im Aufwippen entweder je rück- oder je vorwärts so stattfindet, daß beim Niederwippen die Beine wieder zum erneuten Abstoß von der Erde bereit sind. Das Schwingen vorwärts wird bis zum Anschlag der Beine und Füße an die Holme oder Sprossen geübt, rückwärts bis zur Wagelage des Körpers und darüber (I—III).

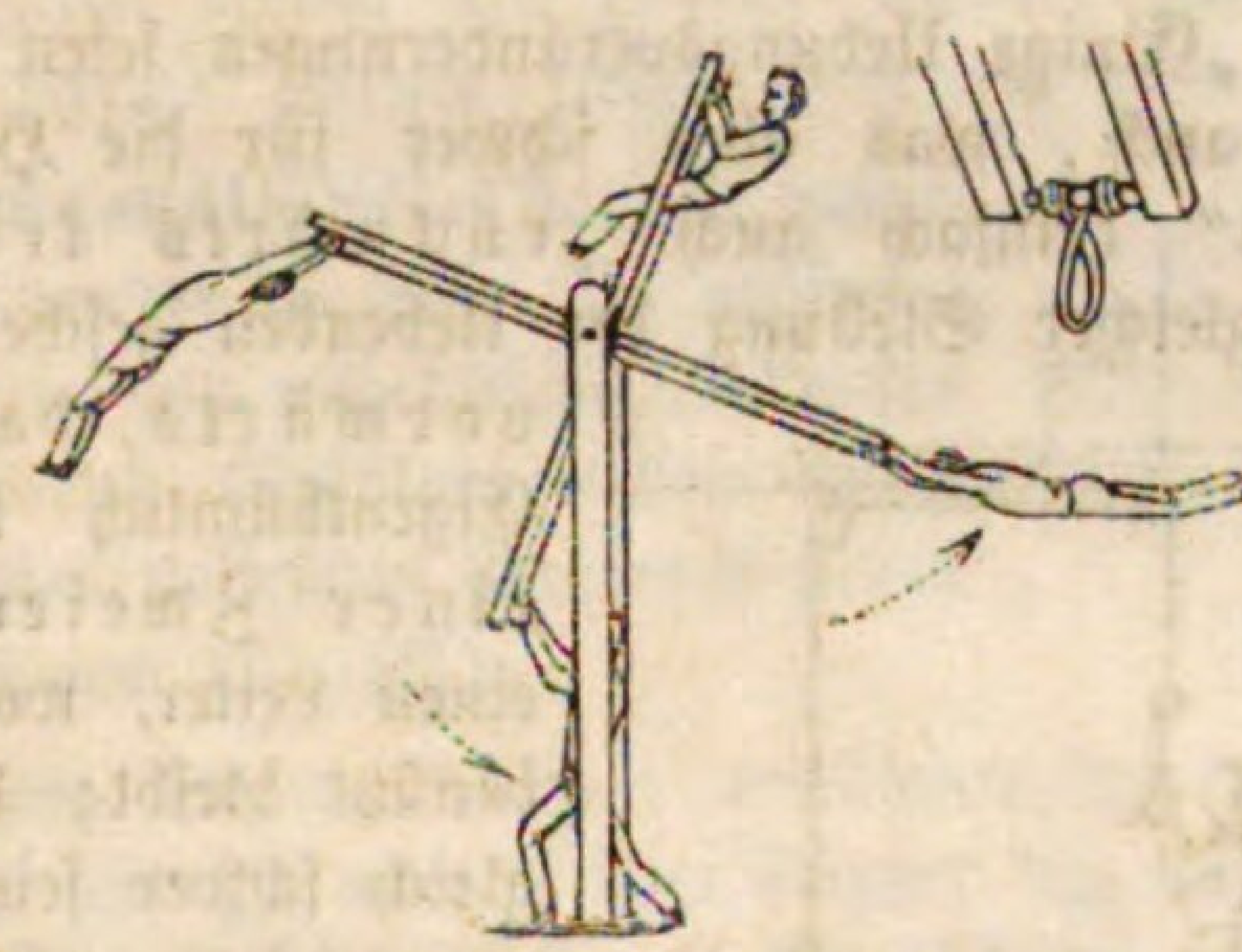
3. Das Wippen im Seithang, wobei beide Hände schließend mit Speichgriff die Sprosse oder mit Ristgriff den Holm fassen, oder die eine an der Sprosse, die andere am Holm hängt, ordnet sich mit allem oben erwähntem Zubehör in ähnlicher einfacher Weise.

4. Das Wippen mit ½-Ueberdrehen bis zum Sturzhang bei jedesmaligem Aufwippen oder ganzem Ueberdrehen bis zum Hang rücklings (rücklings mit Bezug auf die ergriffene Sprosse genommen) ist nur für geübte Turner, die dann auch umgekehrt im Hang rücklings abstoßen und beim Aufwippen vorwärts zum Sturzhang oder weiter überdrehen mögen.

5. Im Stütz ordnen sich die Wippübungen in ähnlicher Weise wie im Hang; doch sind hierzu nur sichere Turner zuzulassen. Der Streckstütz in allen seinen Arten: — Quer, vorlings und rücklings, seitlings auf den Sprossen oder Holmen, mit Beinthätigkeiten, Hinkabstoß und Schwingen — entspricht der II., der Knickstütz der III. Turnstufe. Dem Ueberdrehen rückwärts, welches wir als Hangübung bei Nr. 4 betrachteten, entspricht hier das Heben rückwärts (vergl. Nr. 26 des Barrenturnens), was bei fertigen Turnern allmälig bis zu einem Handstehen zunächst auf gebogenen Armen führen dürfte.

Die Doppelwippe (Radschaukel)

ist eine etwas kostbare Einrichtung, über deren Herstellung der Leser bei Angerstein, Einrichtung von Turnanstalten S. 201, Näheres findet. Zum allgemeinen Verständnisse der daran vorzunehmenden Uebungen mag indeß auch schon die beigefügte Skizze dienen. So wie an der einfachen Wippe zwei Turner zur Uebung antreten mußten, so sind hier deren für die Regel Viere erforderlich (Zweie nur bei schon gewonnener Sicherheit), deren Gewicht nicht allzu verschieden sein darf. Wassmannsdorff, welchem ich in Ermangelung eigener näherer Erfahrung in der folgenden Uebungsbeschreibung folge, sagt (Jahrb. der Turnkunst Bd. II. S. 344) hierüber Folgendes:



„Die übende Viererreihe kömmt in aufeinander folgenden Zeiten zum Hange an den Sprossen in der Weise, daß Jeder mit Armen und Kopf zuerst durch den an der Rolle befestigten Seilbogen schlüpft, ehe er die Hände an die Sprosse stellt. Diese Sicherung des Hanges (das Seil liegt hinter dem Rücken und unter den Achselhöhlen an) ist von keiner geringen Bedeutung: — Sind alle 4 Turner mit fremder Hülfe (durch Hinaufdrücken oder Ersteigen einer angehaltenen Leiter oder sonst) in den Hang gekommen, so besteht die Uebung darin, daß der noch am Boden stehende Turner rückwärts läuft, während der oben Hangende (oder auf dem Wellbaum Hangstehende) einen Vorschwung mit den Beinen ausführt und auf diese Weise alle 4 Turner in senkrechter Ebene von hinten nach vorn um die Axe des Wellbaumes eine Kreisbahn durchfliegen, die den Turner an ihrer höchsten Stelle fast 15 Fuß über den Boden erhebt. Laufen diejenigen Turner, welche den Boden erreichen, alsbald und möglichst weit rückwärts, und schwingt Jeder nach dem Verlassen des Bodens die Beine und den Leib so weit rückwärts als mög-

lich (fast bis in die wagerechte Lage), um eben so weit nach vorn zwischen die Leiterholme hindurchzuschwingen, so wird, nicht zu ungleich schwere Turner vorausgesetzt, die Uebung zu einer eben so kühnen als in der Anstrengung freudevollen."

„Soll eine größere Turnerschaar dieses Schaukeln in senkrechter Ebene vornehmen, so wird die erste Viererreihe in der Weise abgelöst, daß jeder den Boden Erreichende eiligst aus dem Seilbogen heraus schlüpft, in den ein Anderer der neuen Reihe sich eben so schnell befestigt — der Lehrer hält während der Zeit die Leiter —; bei einiger Uebung geht dies so schnell, daß keiner der Abzulösenden zu lange ruhig am Ort zu hängen braucht; nur wenn die Uebung überhaupt beendet werden soll, ist eine größere Hülfe nothwendig, daß auch der Letzte der übenden Viererreihe sanft den Boden erreicht."

„Einige Uebungsveränderungen seien noch angedeutet: Das Kreisen kann auch, was aber schwer für die Hangenden ist, „von vorn nach hinten" (einfach auch „rückwärts kreisen" zu nennen) und mit widergleicher Stellung der Uebenden geschehen, so daß z. B. ein Paar vorwärts, das andere rückwärts kreist. Eigenthümlich ist auch das Kreisen nur einer Zweierreihe an den Sprossen der einen Leiter, wobei also die andere Leiter unbenützt bleibt; hier müssen die Uebenden fast gleich schwer sein und einen heftigen Schwung zu erzielen verstehen."



Die Seilwippe

endlich mag schließlich hier noch erwähnt werden. Zu ihrem Gebrauche bedarf es keiner besonderen Anleitung. Tückisches oder tölpisches Loslassen während der Uebung streng zu vermeiden.

o. Sitz- und Standschaukel.

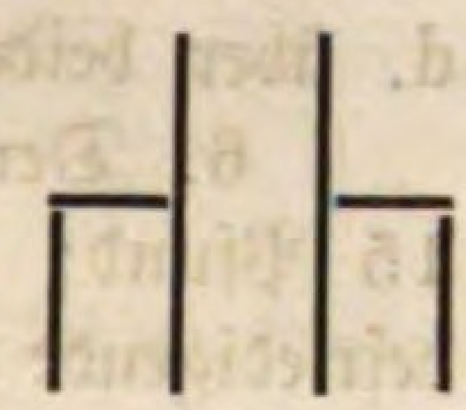
Dieses unter dem allgemeinen Namen „Schaukel" bekannte Geräth dient mehr zur Lust und freien Unterhaltung der turnenden Jugend, als daß es zur Darstellung einer bestimmten Reihe kunstgemäßer Uebungen benützt würde. Dennoch verdient die Schaukel besonders dann eine nähere Beachtung, wenn sie mit 2 Fuß langem, 1 Fuß breitem einfachem Sitzbrette ohne Rücklehne versehen ist, welches sich in dieser Form zu allen den Uebungen im Liegen und Stehen eignet, welche wir Nr. 14 bis 17 bei dem Schaukelreck beschrieben haben. Leicht ist es, statt des Brettes eine Stange einzuhängen oder eine solche kopfhoch über dem Brette zu befestigen, wodurch man eine Einrichtung von vielseitiger turnerischer Verwendbarkeit erhält.

p. Turnstuhl.



Dieses, dem gewöhnlichen Leben entnommene, für den Turnplatz nur entsprechend massiv gezimmerte Geräth mit ungeschweifter Rückenlehne und desgleichen Beinen, wird in der Hand eines geschickten Vorturners zu einem sehr vielseitigen Turngeräth. Die folgenden Andeutungen, bei denen in der Regel nur ein Stuhl (in einigen Fällen deren ein Paar) voraus gesetzt wurde, mögen dies zeigen.

1. Der Stuhl als **Schwebegeräth** bietet auf der unteren Leiste, der hinteren Kante des Sitzes und der Leiste der Lehne auf der Rückseite für Anfänger und auf der Lehne selbst, für Geübtere geeignete Schwebe-Standflächen. Anfänglich nimmt ein zweiter Turner zur Befestigung des Geräthes Sitz; fertige Turner steigen frei auf (I—III).

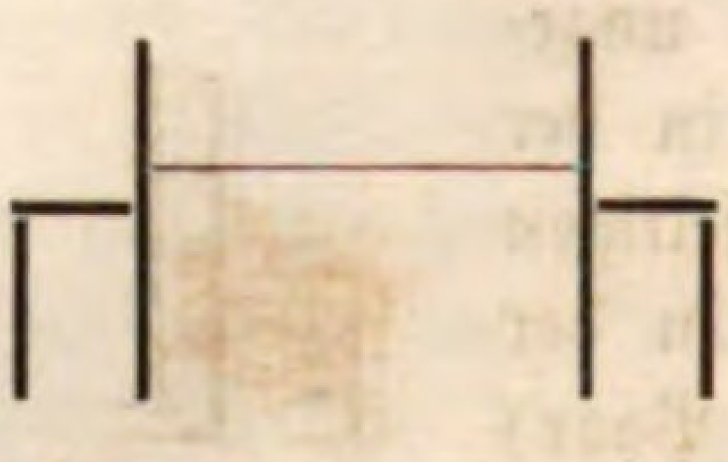


2. Der Stuhl als **Stemmgeräth** bildet doppelt aufgestellt einen Barren. Auch hier werden die Sitze, der größeren Sicherheit des Turnenden wegen, von unbeschäftigten Leuten der Riege eingenommen, während Geübtere dessen kaum bedürfen. Die zahlreichen hierher passenden Barrenübungen findet der Vorturner leicht heraus (I—III).

3. Als Beispiele weiterer Stemmübungen erwähnen wir noch: a. den Liegestütz auf Bauch und Händen. Der Turner legt sich mit dem Bauche quer über die Lehne und stützt sich mit den Händen auf die vordere Kante des Sitzes, den Leib gestreckt wagerecht (I). Forthüpfen in dieser Lage mit sammt dem Stuhle ist ein nicht allzuleichtes Kunststück (III), leichter ist mit Loslassen der Hände die Wage im Liegen auf dem Bauche (II); b. die Wage mit untergestelltem Ellenbogen, der andere Arm im Knickstütz auf der Lehne (II) und Forthüpfen dabei (III); c. Durchhocken (II), Schwebestütz mit Hockhaltung (II), Handstehen (III) und Ueberschlag (Todensprung) (III) sind 4 Uebungen, die sich theils einzeln, theils zusammenhängend, in letzterer Weise wie folgt, darstellen lassen: Griff der einen Hand bei Knickstütz des Armes auf der Lehne, Griff der anderen Hand bei Armstreckstütz auf der vorderen Kante des Sitzes und hieraus Aufhocken zum Schwebestütz, langsam Durchhocken und Vorspreizen, dann durch den Schwebestütz zurück hocken und mit Heben rückwärts zum Handstehen, worauf schließlich rückwärts Wende-Abschwingen oder Ueberschlag erfolgen kann; d. Abhang nach der Seite zur wagerechten Lage und zum Sturzhange (II); das Erheben bei kräftigen Turnern mit Belastung (III) ganz so wie Nr. 31 des Barrenturnens beschrieben und abgebildet. Zum Stütz für die Kniekehlen dient die Lehne, die Füße hängen an einem starken über den Sitz des Stuhles fest geschnallten Riemen ein, 2 Turner nehmen als Gegengewicht auf dem Sitze Platz, wenn nicht eine leicht herzustellende mecha-

nische Vorrichtung die Befestigung der vorderen Füße auf den Boden oder auf einen Tisch gestattet.

4. Der Stuhl als **Springel.** Dazu gehört ein Stuhlpaar nebst einem spanischen oder sonst dünnen Rohre zum Auflegen auf der unteren Leiste, dem Sitze, der oberen Leiste und endlich der Lehne. Können in solcher Weise auch nicht die eigentlichen Hochsprünge geübt werden, so doch alles regelrechte Schulspringen. Auch ohne Rohr dient der Stuhl Anfängern zum Sprung über den Sitz (I) und Geübteren zum Sprung über die Lehne (II—III).



5. Der Stuhl als **Bock.** Grätsche oder Sprung mit Anlauf von vorn oder hinten a. über einen auf dem Stuhl Sitzenden (I), b. über die Lehne (II), c. mit Anlauf oder langsam überhebend aus dem Stand von hinten mit Griff auf die Lehne zum Stand auf dem Sitz; d. über beide Stühle (III).

6. Der Stuhl als **Hebezeug.** Unsere Turnstühle wiegen je etwa 15 Pfund; und es leuchtet ein, daß mit solchem Gewichte schon recht befriedigende Kraftstücke dargestellt werden können, zumal wenn die hierzu nöthigen erschwerenden Griffe geordnet werden. Ich erwähne nur das bekannte Kunststück des Aufhebens eines Stuhles mit Ergreifen eines Fußes nächst der Erde, was bei dem massiven Turnstuhle seine Schwierigkeit hat.

Leicht würde es sein, die gegebene Uebungsfolge noch weiter zu vermehren; doch wollen wir nicht vergessen, daß der Stuhl bei allen seinen Vorzügen doch immer nur ein Turngeräth von geringerer Bedeutung ist, weßhalb es an der gegebenen Anregung genügen mag.

5. Uebungen mit Geräthen.

(Es wolle jedesmal die betreffende Stelle in Theil I, Abschnitt 7, der Turnplatz und die Geräthe, nachgelesen werden. Außerdem ist sich zu erinnern, daß die an geeigneter Stelle den nachfolgenden Uebungsbeschreibungen in Klammern beigefügten I, II, III, IV die Schwierigkeitsstufen bezeichnen.)

a. Werfen.

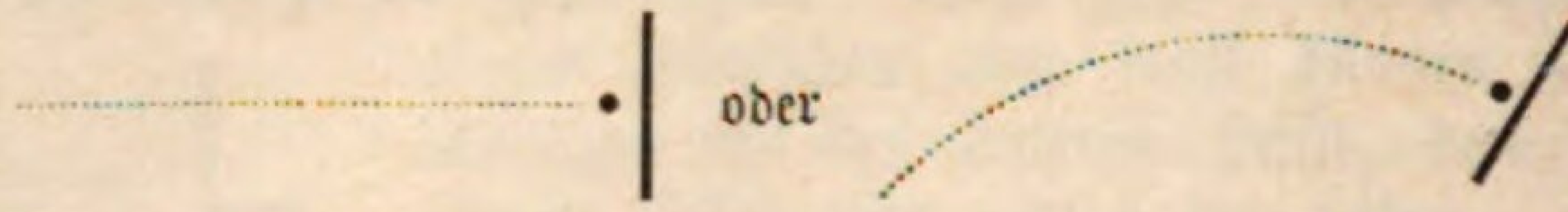
Einleitung.

Wenn auch durch die allmälige Vervollkommnung der Fernwaffen der Wurf nicht mehr die kriegerische Bedeutung hat wie im Alterthume (Schleuder, Speer, Pilum), und bei noch barbarischen Völkern der Neuzeit (Wurf mit dem Krummholz der Australier), so wird er doch nichts desto weniger mit Vorliebe von Jung und — Alt fortwährend geübt; denn es ist anziehend, mit sicherer Hand ein fernes Ziel zu treffen, mit gewaltigem Schwung des Armes Ball, Scheibe oder Kugel in weitem Bogen fort zu schleudern oder solche mit Kunst und Geschick aus den Lüften herab fliegend zu fangen. Aber auch nützlich ist solches Wurfspiel; denn wenn auch der Fälle verhältnißmäßig wenige sind (aber immer noch genug), wo ein geschickter Wurf, wie im Dienste der Feuerwehr u. s. w. von unmittelbar praktischer Bedeutung ist, — so dient das Werfen doch als treffliche Vorübung für den Gebrauch aller Fernwaffen. In diesem ernsteren Sinne erscheint dasselbe recht eigentlich als Wehrturnen, und ich empfehle in dieser Beziehung namentlich den Wurf mit der Lanze als einer eigentlichen Waffe, während die heitere Seite der Werfkunst in sonstiger mannigfacher Uebung im Ernst und Spiel ihren Ausdruck finden mag.

Um nicht bei der Beschreibung jeder einzelnen Wurfart stets dasselbe wiederholen zu müssen, schicke ich einige allgemein gültige Betrachtungen voraus.

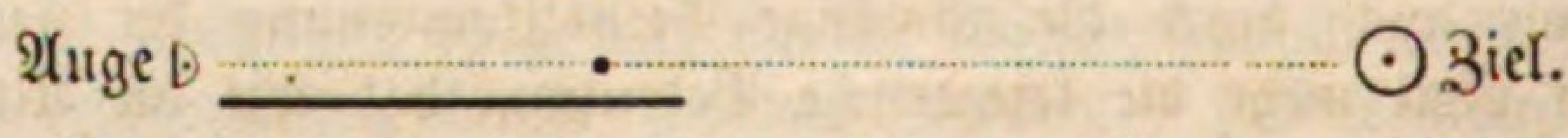
Die Wurfrichtung kann senkrecht sein: Hoch- und Tiefwurf; wagerecht: Weit-Kernwurf; bogenförmig: Weit-Bogenwurf; schräg auf- und abwärts: Schräg-Hoch- und Tiefwurf; und endlich wird auch in künstlichen Wurfarten rückwärts unter dem Arme, unter den Beinen durch und über den Kopf geworfen.

Die Wirksamkeit des Wurfes ist die größte, wenn der geworfene Gegenstand auf das Ziel senkrecht bezw. scharf einschlägt.



Dieser Umstand ist besonders beim Werfen nach der Pfahlscheibe mit der Lanze und noch mehr bei dem oft abgerundeten Pfahlkopf mit dem Ger zu beachten. Wie verhältnißmäßig selten scharfe Kernwürfe mit dem Ger sind, ist bekannt.

Das Zielen soll die Wirksamkeit des Wurfes sichern und geschieht bei ball- und scheibenförmigem Wurfgeräth mehr nach freiem Augenmaß durch Vorstrecken des wurffreien Armes und Hindeuten auf das Ziel mit dem Zeigefinger, während der Wurfarm zum Wurfe anzieht oder ausholt. Mit stabförmigem Geräth zielt man ganz so wie mit dem Schießgewehr, indem man Auge, Korn und Ziel in eine gerade Linie richtet, worüber Näheres beim Lanzenwerfen.



Die Wurfarten möchte ich in folgende Gruppen bringen:

a. Hochwurf; das Wurfgeräth wird kammgriffs gefaßt und im Vorschwung des Armes senkrecht aufgeworfen; b. Tiefwurf; das Wurfgeräth wird ristgriffs erfaßt und aus Hochhaltung des Armes mit Schwung abwärts senkrecht (oder nahezu) in die Tiefe oder auf den Boden geworfen; c. Schieb- oder Rollwurf; das meist runde Geräth wird kammgriffs gefaßt und im Vorschwung des Armes in flachem Bogen so auf den Boden geworfen, daß es darauf fortrollt, wie die Kugel beim Kegelschieben; d. Prallwurf; das Geräth wird kammgriffs und wie bei c so geworfen, daß es in ein- oder mehrmaligem Auf- und Niederspringen zum Ziele gelangt, wie beim Thorball- oder Cricket-Spiel; e. Schockwurf; das Geräth wird kammgriffs erfaßt und im Vorschwung des Armes in hohem Bogen unmittelbar auf das Ziel geworfen; f. Schwungwurf; das Geräth wird meist in Speichhaltung des Armes gefaßt und nach kräftigem Anziehen oder Ausholen des Armes im Vorschwung desselben zum Kern- oder Bogenwurfe fortgeschleudert; g. Stoßwurf; das wuchtigere Geräth wird ähnlich wie bei f, jedoch mehr stoßend im Bogen geworfen (vergl. Abschn. I, 10, 9 „Steinstoßen"). Auch der Prallwurf gegen die Erde (Gellen) und gegen die glatte Wasserfläche (Schirken) sei hier erwähnt.

Die Wurfstellung zum Ziele kömmt nur bei dem Schock- und Schleuderwurfe in Betracht. Bei ersterem ist sie mehr vorlings, bei letzterem mehr seitlings zum Ziele. Die Stellung der Beine ist bei allen Wurfarten so, daß bei dem Wurfe rechts der linke, und umgekehrt der

rechte Fuß vorsteht. Doch kann — und dies geschieht namentlich mit Vortheil bei dem Schieb-, Prall- und Schockwurf — während des Anziehens und Ausholens zum Wurfe mit dem rechten Arme auch das rechte Bein vorstehen, während jedoch bei dem Wurfe selbst das linke schwunghaft vortritt.

Endlich unterscheidet man noch: **Wurf aus dem Stande**, wobei höchstens eine Schrittstellung zur Förderung des Schwunges gestattet ist; **Wurf mit Anlauf**, wobei ein Punkt zur Ausführung des Wurfes bestimmt ist, auf welchem der Anlaufende Stellung nimmt und sofort wirft, und **Wurf im Lauf**, wobei an jenem Punkt nicht erst Stellung genommen, sondern während des Laufes geworfen wird, was sodann im Umzug einer Riege mit gehörigem Abstande der Werfer geschieht.

Der **Betrieb** aller Wurfübungen erheischt selbstverständlich Vorsicht; auch haben die Vorturner leicht einreißendem Mißbrauche der Wurf-Geräthe Einhalt zu thun. Die **Aufstellung** geschieht beispielsweise beim Rechtswerfen, wie es die Zeichnung veranschaulicht. Ist hin-

Riege 2 3 4 5 6 7 8 9 ○○○○○○○○ ○ Vorturner
1 ○ Werfender . . . . □ Ziel.

reichendes Wurfgeräth vorhanden, und wird das Ziel nicht herab geworfen, so wird das Geräth erst wieder herbei geschafft, wenn Alle geworfen haben. Gegentheils muß der Werfer jedesmal alsbald seinem Geräthe nacheilen und sich außerhalb der Wurflinie der Riege wieder anreihen.

1. Lanzenwerfen.



Anziehen zum Kernwurf. Zielen. Anziehen zum Bogenwurf.

Im Theil I Abschnitt 10 ist das Lanzenwerfen als geeignete Wettübung aufgeführt und als solche beschrieben. Hier soll sein schulgerechter Betrieb in's Auge gefaßt werden. Gut wäre es, wenn jeder einzelne Turner sich seine eigene Lanze unterhielte. Ist dies der Fall, oder besitzt der Verein als solcher hinlänglichen Vorrath, dann können in Gemeinübung Aller mit der Lanze im Wesentlichen sämmtliche sogen. „Griffe" mit dem Gewehre einschließlich des Gewehrfechtens vorgeübt werden.

Wir haben es hier indeß zunächst mit dem Werfen derselben zu thun, welches schon als solches in seinen Vorübungen kriegerischen Schick in nicht geringem Grade fördert. Nur wenn diese Vorübungen von der ganzen Riege mit gutem Erfolge betrieben worden sind, sollten Einzelne zum Wurfe nach der Scheibe zugelassen werden.

Die Riege tritt mit Abstand auf Armlänge in einer Reihe an, in Stirn gegen das von Jedem vorläufig auf etwa 20 Schritte Entfernung gedachte Ziel, Lanze bei Fuß, Spitze derselben oben. Hierauf folgen die Befehle zur gegliederten Ausführung des Wurfes: 1. Achteldrehung rechts — um! 2. Lanze zum Wurf — auf! Der Mann wirft oder hebt die Lanze mit dem nunmehr gekrümmten rechten Arme auf. 3. Schwerpunkt — faßt! Mit Hülfe der linken Hand wird die Lanze auf der Gabelung zwischen Daumen und Zeigefinger der rechten Hand zuerst in den Schwerpunkt und dann ½ bis 1 Zoll nach vorn gerückt, so daß einiges Uebergewicht nach vorn stattfindet. 4. Zum Wurfe zieht — an! Der rechte Fuß wird unter Krümmen des rechten Knie's (bei gestrecktem linkem) 2 Schuh zurück gestellt und die Lanze mit festem Griff der Hand und gestrecktem Arme zum Wurfe angezogen, so zwar, daß deren Spitze sich neben dem rechten Auge befindet (siehe die Abbildung). 5. Achtung — zielt! Der Mann legt sich bei unverrückter Stellung beider Füße, unter Streckung des rechten und Beugung des linken Knie's, vor, faßt die Lanze mit leicht vorgestrecktem rechtem und unterstützendem linkem Arme (die linke Hand faßt nicht förmlich an, sondern bietet nur in Ristlage zwischen Daumen und Zeigefinger einen Stützpunkt) an, drückt das linke Auge, gleichwie im Anschlage mit dem Gewehre, zu und „visirt“ mit dem rechten über den Schaft der Lanze oder ein auf selbigem angebrachtes Korn nach dem Ziele (siehe die Abbildung). Hat man auf diese Weise die Lanze in die Richtung des von jedem Turner der Riege gedachten Zieles gebracht, so folgt der wiederholte Befehl: 6. Zum Wurfe zieht — an! und dann schließlich: 7. werft — ab! — Zu vermehrter Uebung im Zielen und besserer Gewinnung der Wurflinie ist es räthlich, vor dem: werft — ab! in mehrmaligem Wechsel das Zielen (5) und Anziehen (4) stattfinden zu lassen, dem Rucken und Schnellen Jahn'scher Turnweise entsprechend

In dieser Weise wird der Kernwurf ohne festes Ziel von der ganzen Riege gemeinsam geübt, bis die Lanzen in rechtem Winkel zur Standlinie der Reihe, parallel mit dem Boden fortfliegen und flach auffallend, Spitze voran, fortrutschen. Dies der Hauptsache nach erreicht, schreitet man zur Einübung des Bogenwurfes, wobei nur bei dem Fassen des Schwerpunktes (3) und dem Anziehen zum Wurfe (4) einige Abänderungen eintreten. Es muß nämlich, je steiler der Bogenwurf werden soll, desto mehr Uebergewicht der Lanze nach vorn gelegt werden, während das Anziehen derselben nicht in wagerechter, sondern dem beab-

sichtigten Bogen entsprechender schräger Richtung geschieht, wie aus der Abbildung zu ersehen. Der Bogenwurf ist übrigens hier nur des Zusammenhanges wegen beschrieben; er paßt weniger für die Lanze und die Scheibe (die zu diesem Behufe genau genommen schräg gestellt werden müßte), als für den Kopf, dessen abgerundeter Schädel dem Ger hierfür einen geeigneten Treffpunkt darbietet. Seiner Natur nach ist das Treffen im Bogenwurf bedeutend schwieriger, als im Kernwurfe, weßhalb er denn auch meist nur dann angewendet wird, wenn die große Entfernung des Zieles keinen Kernwurf mehr gestattet.

Unsere durch obige Anleitung vorgeübte Riege tritt nun zum eigentlichen Wurfe nach der Scheibe an, wobei zur Erhöhung der Theilnahme und des Wetteifers die geworfenen Ringe aufgezeichnet werden können. Wäre statt der Scheibe indeß nur ein einfacher Klotz vorhanden, so würde man von gleichem Standorte aus reihum so lange werfen lassen, bis irgend ein geschickter Werfer die voraus bestimmte (gewöhnlich 6) Zahl von Treffwürfen erreicht hat, womit der Gang beendigt ist. Oder man bestimmt 3 Standorte, einen nahen, mittleren und weiten. Es wird nun, von dem nahen Standpunkte aus beginnend, reihum geworfen; wer getroffen, rückt in den mittleren Standpunkt und so fort; wer aus dem weiten Standpunkt trifft, ist Sieger, und es ist der Gang damit beendigt.

Fertige Turner üben sodann auch den Kern-, wie Bogenwurf mit Anlauf und im Lauf, worüber die Einleitung Näheres gibt.

2. Gerwerfen.

Das Gerwerfen wird ganz so eingeübt und betrieben, wie das Lanzenwerfen, und nur mit Rücksicht auf die größere Schwere des Wurfgeräthes rückt man mit dem Abwurfs-Male dem Ziele etwas näher.

3. Ballwerfen.

Das Werfen mit dem gewöhnlichen Lederball von der Dicke einer Faust und darunter wird als Ersatz für das auf den Turnplätzen meist unstatthafte (sonst nur auf abgelegenen Plätzen zu übende) Steinwerfen betrieben. Eine Scheibe, die entweder in Ringe eingetheilt oder durchlöchert ist, dient hierbei als Ziel. Doch dient der Ball auf den Turnplätzen Erwachsener meist nur bei den Ballspielen, wo wir ihm später wieder begegnen werden.

Das mehr kunstvolle Werfen und Fangen des Balles oder mehrerer derselben in allen Wurfarten mag hier nur kurz erwähnt werden. In seinen Elementen ist es Gegenstand des Schulturnens, besonders der Mädchen, in seiner Entwickelung ein Vorwurf der Schau-Gymnastik. Ebenso dürfen wir es auch mit dem Schlagen des Federballes und dem Reifenwerfen bei einer kurzen Erwähnung bewenden lassen.

4. Scheiben- (Diskus) und Kugelwerfen.

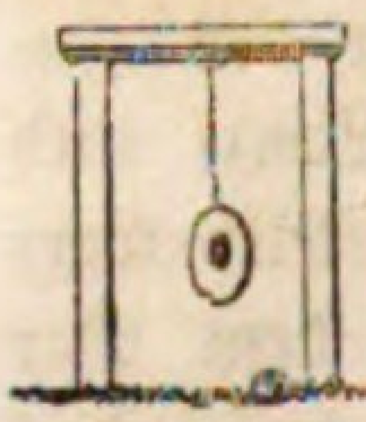


Fig. 1.

Dazu gehört, soll es als eigentliche Turnübung betrieben werden, eine 130 Fuß oder 37 Meter lange, 60 Fuß oder 18 Meter breite, am Ende umwallte Bahn mit einem Schockziel, letzteres, Fig. 1, ein frei aufgehängter starker mit Wolle gefüllter Beutel von Leder oder Segeltuch.



Fig. 2.



Fig. 3.

Das Werfen mit den Kugeln von Holz oder Eisen (auch Steinen) im Gewichte von 1, 3 und 6 Pfund geschieht zunächst als Schockwurf, Fig. 2, und als Schleuderwurf, Fig. 3, unmittelbar nach dem Ziele; dann aber auch als Schieb- und Prallwurf über den Boden hin darauf los. Aehnlich wird auch die Wurfscheibe oder der Diskus (1 Fuß Durchmesser, in der Mitte 2 bis 3, am abgekanteten Rande 1 Zoll dick von festem schwerem Holz) geworfen; doch in Speichhaltung des Armes und so, daß der Zeigefinger auf dem Rande der Scheibe aufliegt und dieser eine Kreisdrehung während des Fluges gibt. Auch mit hoch vor erhobenem Arme wird die Scheibe beim Nieder- und Rückschwung rückwärts geworfen.

Insofern namentlich bei dem Schocken die Erreichung einer größeren Ferne mit flachem Bogen, oder einer größeren Höhe mit steilem Bogen erstrebt wird, unterscheidet man einen Weit- und Hoch-Weitwurf, den schon Homer dichterisch zeichnet, wenn er singt:

„Weit, wie die Scheib' hinsauset vom Schwung des erhobenen Armes,
Wenn sie ein blühender Mann, die Kraft zu versuchen, entsendet."

5. Gemischtes Werfen.

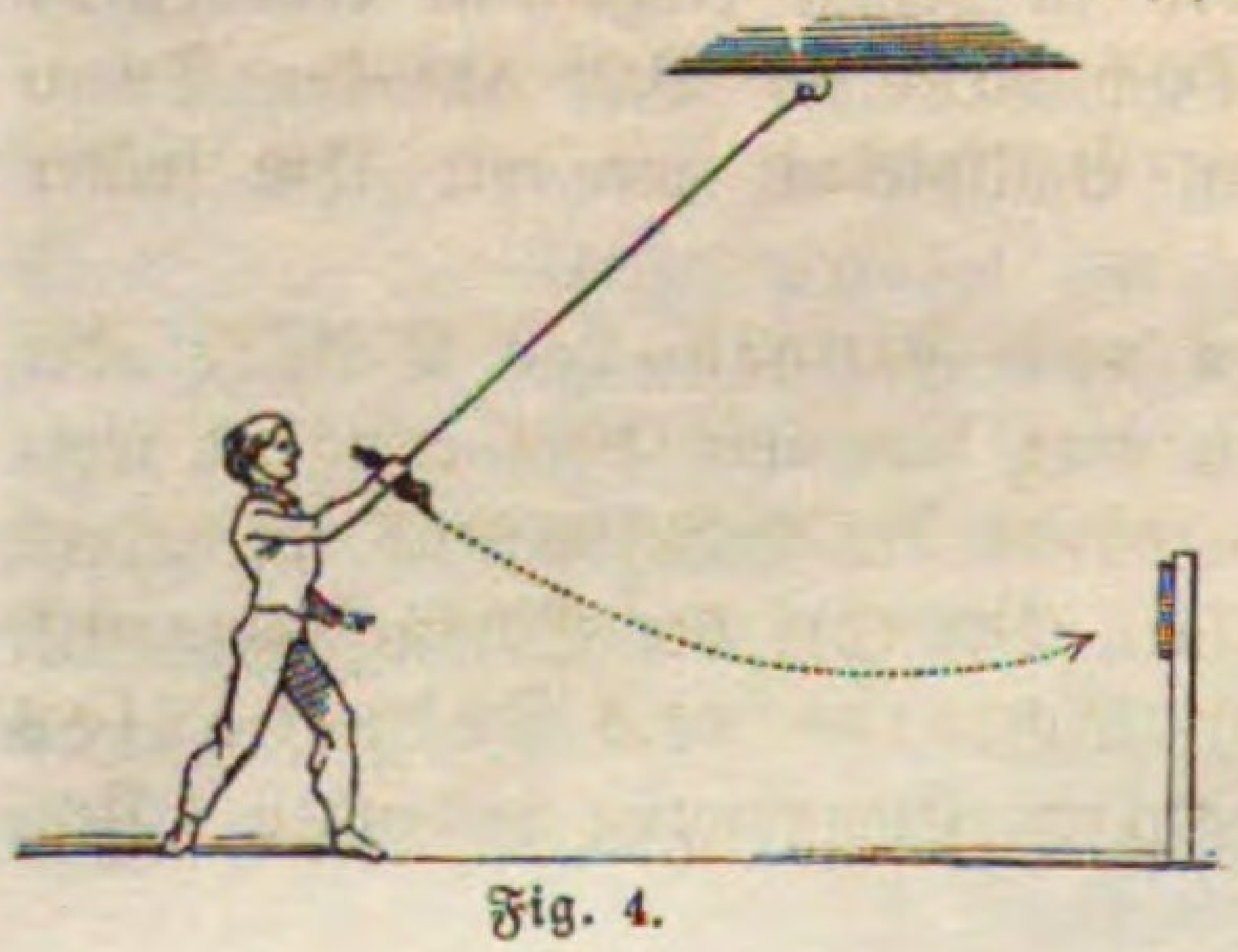


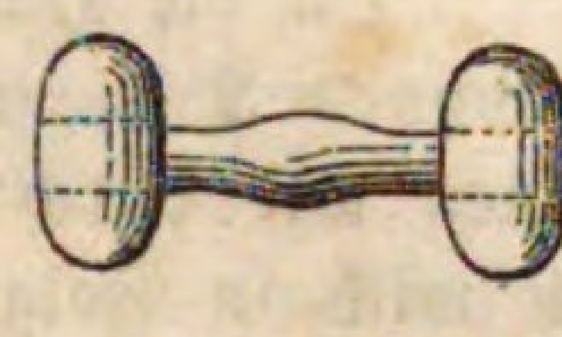
Fig. 4.

Unter dieser Benennung mag schließlich jene Art des Werfens aufgeführt werden, bei welcher das Wurfgeräth frei aufgehängt und dadurch in seinem Fluge auf eine gewisse Grenze beschränkt ist und so nach dem Ziele in Bewegung gesetzt wird. Solcher gemischter Wurf geschieht, wie Fig. 4 zeigt, mit einem hölzernen, mit

scharfem Schnabel versehenen Vogel nach der Scheibe; mit einer Kugel nach beliebigen anderweiten Zielen, auch als förmliches Kegelspiel, wie namentlich im Gebirgsland, wo eine Langbahn dafür oft nicht zu haben ist.

b. Hantel.

Der Hantel dient, sobald sein Gewicht 10 Pfund übersteigt, als eigentliches Hebegeräth, als welchem wir ihm später wieder begegnen werden. Wie er gewöhnlich als eine erschwerende Zugabe in einer Anzahl von Freiübungen benützt wird — in welchem Sinne wir



ihn hier betrachten — reicht er für Leute von mittlerer Kraft schon mit einem Gewichte von 6—8 Pfund vollkommen aus. Da die Kräfte in einer Riege nie ganz gleich sind, so versieht man sich, z. B. 12 Mann angenommen, mit je 2 Paar Hantel zu je 5, 6, 7, 8, 9 und 10 Pfund, die man unter die Mannschaft nach Verhältniß vertheilt. Die üblichen, nachstehend beschriebenen Uebungen sind auf ein solches Gewicht berechnet.

Bei dem Betriebe stellt sich die Riege je nach dem verfügbaren Raume in offener Reihe, in offenem Reihenkörper, am besten jedoch, und für die Uebungen mit Fortbewegung am günstigsten, im Kreise auf. Vor jedem Einzelnen liegen die demselben zugetheilten Hantel auf dem Boden. Die Uebungen beginnen sodann mit dem Befehle: Hantel faßt — an! worauf dies mit Ausfall rechts vorwärts nach Fig. 1 in der Art geschieht, daß in 3 Taktzeiten Ausfall, Anfassen der Hantel und Rückkehr zur



Fig. 1.

Grundstellung erfolgt. Sobald dies geschehen, erfolgen alle weiteren Bewegungen nur auf Befehl des Vorturners; und es ist namentlich nicht gestattet, sich der Hantel während der Uebungen zum Ausruhen zu entledigen, es sei denn auf den Befehl: Hantel legt — ab! worauf ein Jeder solche in oben angegebener gemeinsam taktmäßiger Weise auf den Boden vor seine Füße niederlegt. Dies wird namentlich dann angeordnet, wenn irgend eine passende Uebung von unseren 12 Mann im Kreise durchgeturnt werden soll, ein Verfahren, welches den Vorzug hat, daß Jeder sämmtliche Hantel nach einander in Arbeit bekömmt. Es soll z. B. in dieser Weise das Arm-Stoßen aufwärts durchgeturnt werden, so lauten die Befehle — nachdem der Vorturner die Uebung, in der Mitte des Kreises stehend, deutlich vorgeturnt hat — wie folgt: Armstoßen aufwärts 8 mal fortgesetzt — stoßt! und nachdem dies geschehen: Hantel legt — ab! Mit zwei Nachstellschritten seitwärts rechts zu dem nächsten Hantelpaar ziehen — marsch! Die Hantel hebt — auf! Armstoßen aufwärts 8 mal fortgesetzt oder kurz: Armstoßen 8 mal — stoßt! dann wieder Hantel ab, rechts weiter, neue Hantel aufheben und so im

Kreise fort, bis Jeder wieder bei den ihm ursprünglich zugetheilten Hanteln angelangt ist und mit 12maliger kurzer Unterbrechung 12 × 8 = 96 Stöße ausgeführt hat.

In unserer Turntafel sind die Hantel-Uebungen, einem stufenweisen, schulgerechten Gange entsprechend, gruppenweis geordnet. Von Schwierigkeitsstufen ist dabei Umgang genommen, da das verschiedene Gewicht der Hantel eine Eintheilung in 3 Turnstufen kaum zuläßt.

Da die Hantel-Uebungen meistens in den Formen der im II. Theile Abschnitt 2 b. und im III. Theile Abschnitt 1 a. ausführlich beschriebenen und durch Abbildungen erläuterten Freiübungen stattfinden, so darf ich mich in Folgendem kurz fassen.

Arm- und Handlag n.

1. Die Hantel bieten ein Mittel, dem Anfänger die 4 Haupt-Drehhalten der Arme und Hände begreiflich zu machen, welches nicht unbenützt bleiben darf. Man läßt demgemäß die Arme vor-, seit- (und rück-) wärts zur Wagehaltung heben und hierin in Speich- (Daumen oben, Hantel senkrecht), Rist- (Knöchel oben, Hantel wagerecht), Kamm- (Finger oben, Hantel wagerecht) und Ellenhaltung (kleiner Finger oben, Hantel senkrecht) drehen.

Handgelenkübungen.

2. In den oben angegebenen Arm-Drehhalten als festen Ausgangshaltungen der Arme läßt man die Hände: a. beugen und strecken, das Aufkippen Eiselen's, b. drehen, was auf Nr. 1 hinausläuft, und c. kreisen vor- und rückwärts.

Heben und Schwingen in senkrechter Ebene (senkrechter Halbkreis).

3. Die hierher gehörigen Bewegungen der Arme (oder eines Armes) in senkrechter Ebene können langsam als Heben und rascher als Schwingen ausgeführt werden. Es ist zweckmäßig, wenn man dem gewöhnlicheren Schwingen ein ruhiges Heben vorausgehen läßt, um den Turnern den Verlauf jeder Bewegung deutlich zu machen. Also zunächst Armschwingen vor- und rückwärts. Dasselbe geschieht in Vorschrittstellung mit Rumpfbeugen rückwärts bei dem Aufschwung. Stellt man sich grätschend in Bückstellung und schwingt aus dieser bis zum Rumpfbeugen rückwärts auf und so fort, so ist dies die unter dem Namen Sägemann bekannte und beliebte Hantelübung. Bei beiden Armschwing-Arten haben die Arme Speichhaltung.

4. Armschwingen seitwärts geschieht in Grundstellung und im Gleichschwung beider Arme vorlings; rücklings nur unvollkommen. Ein mäßiges Rumpfbeugen folgt aus der Schwungbewegung von selbst. Geht man von Grätschstellung aus und beugt im 3/4-Takt schwingend je auf 1 erst das rechte, dann das linke Knie zur Ausfallstellung, so ist

dies das sogenannte Knickschwingen. Sehr zweckmäßig ist das Armschwingen seitwärts im Gegenschwung beider Arme, die sich jedesmal über dem Kopf mit einem Zusammenschlag der Hantel begegnen. Dies geschieht mit je einer Kugel im Speichgriff, mit beiden im Kammgriff; schwieriger im Ristgriff.

Bewegen und Schwingen in wagerechter Ebene (wagerechter &c. Halbkreis).

5. Die langsame Fortbewegung der Arme in wagerechter Ebene, und die sich daran knüpfenden Dauerhaltungen der Arme in Wage seit-, rück- und vorlings mögen als kräftigende Einleitung zu dem Armschwingen im Gleichschwung dienen. Grätschstellung ist hierzu die beste Ausgangsstellung, weil in solcher der nothwendige unverrückte Stand der Füße besser erhalten werden kann, die der mit dieser Schwingung verbundenen Rumpfdrehung gerne nachgeben. In Bückstellung, bei sonst unverrückter Lage der Arme, die jedoch jetzt in senkrechter Ebene schwingen, ist diese Uebung als sogenannter Halbkreis nahe der Erde sehr zu empfehlen.

6. Läßt man die Arme aus der wagerechten Haltung schräg abwärts sinken und setzt im Uebrigen das Schwingen, wie in Nr. 5 beschrieben, fort, so gelangen die Arme bis zu einem annähernd vollen Kreisschwunge, die Rumpfdrehung wird entschiedener, und Eiselen nennt demgemäß diese Bewegungsform das Drehschwingen.

7. Das Armschwingen im Gegenschwung beider Arme, die sich bei jedesmaligem Vorschwung mit Zusammenschlag der beiden Kugeln (wenn in Speichhaltung als der wirksameren) oder einer Kugel (wenn in Risthaltung) begegnen, ist die sogenannte Schulterprobe. Der Rückschwung geschieht möglichst weit rückwärts und dient als gutes Brusterweiterungs-Mittel.

8. Auch aus der Schulterprobe geht, indem man die Arme schräg abwärts nieder sinken läßt, im Uebrigen aber den Schwung fortsetzt, der alsdann zu vollen Halbkreisschwüngen der Arme mit Zusammenschlagen der Kugeln vor und hinter dem Leibe führt, eine besondere unter dem Namen Mantel oder tiefe Schulterprobe eingeführte Uebung hervor.

Kreisen.

9. Die hierher gehörigen Uebungen, sonst auch als Mühlen bekannt, nennen wir das Armkreisen. Es geschieht theils in langsamer Bewegung, theils, und gewöhnlicher, im Schwung, und man beginnt es zunächst als Kreisschwingen einarmig seitlings rückwärts (von unten nach oben), seitlings vorwärts (von oben nach unten), vorlings einwärts (von unten nach oben oder von außen nach innen) und vorlings auswärts (umgekehrt) je mit einem Arme fortgesetzt oder nach einer gewissen Zahl (bis auf 1 herab) von Um-

schwüngen wechselnd. Das Kreisschwingen vorlings kann in Grätschstellung, ähnlich wie bei Nr. 4 beschrieben, so erfolgen, daß z. B. im $^2/_4$-Takte beim Schwung des rechten Armes einwärts (von unten nach oben) das linke, und auswärts (von oben nach unten) das rechte Knie mit dem ersten Taktviertel zur Ausfallstellung beugt.

10. Aehnlich gestaltet sich das Armkreisen beidarmig seitlings vor- und rückwärts und vorlings ein- und auswärts, letzteres auch als Armkreisen mit Kniebeugen.

11. Vorlings im Gegenschwung einwärts beider Arme und kreuzend, gestaltet sich das Armkreisen mit Kreuzen, welches in der Form der Theil III. Abschnitt 2 bei a. beschriebenen zweiten Grundfreiübung im $^4/_4$-Takte mit Zusammenschlag der Kugeln hinter dem Leibe geübt wird; dasselbe auch im Schwung auswärts.

12. Hierher gehört auch das enge Kreisschwingen des wagerecht liegenden Armes, der sogenannte Trichter, und das in Schlagen und Hauen übergehende Kreisschwingen zur Achte, ∞.

Schlagen und Hauen.

13. Der Hantel läßt sich gewissermaßen als Griff einer Hauwaffe denken; und es mag dieser Umstand dazu benützt werden, die Haupt-Reiterhiebe zu erklären und darstellen zu lassen. Dazu genügt der Speich- oder Kopf-, der Hochrist- oder Achsel- und Hochkamm- oder Schulter-Hieb; gut aus dem Armgelenke mit schwunghaftem Armstrecken am Schlusse jeden Hiebes, auch im Wechsel zweier oder aller drei Hiebe, zu üben. Dabei auch Ausfälle nach allen Richtungen. Gewöhnlich begnügt man sich mit Hauen einarmig. Doch soll der Speichhieb beidarmig mit angehängtem Armstoßen beidarmig schräg rückwärts (wozu $^1/_2$ für Anziehen und $^2/_4$ für Hieb und Stoß) als eine sonst gangbare und wirksam erschütternde Hantelübung, Fig. 2, hier nicht unerwähnt bleiben.


Fig. 2.

Ellenbogen-Gelenkübungen.

14. Hierher gehören die Bewegungen, welche als Unterarmhauen (Arm-Anschnellen und Arm-Abschnellen) seitwärts und vorwärts zu bezeichnen sind. Oberarme fest in wagerechter Lage, Unterarme beugen in Kammlage mit raschem Ruck zur Berührung der Schulter, worauf sie sich leicht strecken: Anziehen zum Hieb. Beim Hieb selbst geschieht umgekehrt das Beugen in leichter Bewegung und das Strecken mit schwunghaftem Ruck. Dadurch, daß der Schwerpunkt der Bethätigung je nach Wahl entweder auf das Anziehen oder auf das Hauen selbst verlegt werden kann, wird die Form dieser Uebung erweitert, was auch für das Stoßen gilt.

Stoßen.

15. Das Stoßen erfolgt in allen Drehhalten der Arme auf= und abwärts, seit= und vorwärts, sowie in schräger Richtung wechsel= und gleicharmig. Besonders sind hier aus Stoßfecht=Auslage (vergl. die Abbildung zur 4. Grundfreiübung) an Ort und mit Ausfall die Hauptstöße in Speich= (gewöhnliche Ausgangshaltung), Rist= und Kammhaltung zu üben. Das Ausfallbein kann auch, statt zur Auslage in das Lager zurückzukehren, nach jedem Stoß hinter das Standbein (Deckung mit Rücktritt) gestellt und dies vor= und rückwärts bei stets festem Standbeine fortgesetzt werden.



Fig. 3.

16. Eine herkömmliche heilsame Hantelübung ist die sogenannte Stampfe, ein möglichst rasches, ruckweises, wechselarmiges Stoßen abwärts in Bückstellung, wie es Fig. 3 zeigt, bei welcher jedoch die Hantel hierzu gedacht werden müssen.

17. Das sogenannte Auf= und Abreißen Eiselen's ist im Wesentlichen ein Kniewippen mit Armstoßen aufwärts, durch Fig. 4 veranschaulicht.



Fig. 4.

Ueberhaupt ist zum Schluß obiger Betrachtung der vorzüglicheren Hantelübungen an Ort zu erinnern, daß denselben nach der bei Beschreibung der 8 Grundfreiübungen gegebenen Anleitung noch mannigfache Stellungen und Thätigkeiten der Beine zugeordnet werden können, deren Auswahl dem einsichtigen Vorturner überlassen bleibt. Die Möglichkeit unzähliger Zusammensetzungen erlaubt kaum ein näheres Eintreten auf dieses Gebiet. Eben so mißlich würde es sein, für die Hantelübungen von Ort eine irgend vollständige Uebungsreihe aufstellen zu wollen; das Volksturnbuch muß und darf sich auch in dieser Beziehung auf den richtigen Takt der Leiter der Uebungen verlassen, indem es nur beispielsweise nachstehend einige der brauchbareren Formen dieser Gruppe erwähnt:

18. Hoch= und Weithüpfen beim Vorschwung beider Hantel, woran sich gelegentlich der Hoch= und Weitsprung selbst über die Schnur und den Graben mit Hantel=Belastung knüpfen mag.

19. Kibitzgang mit Stoßen einarmig schräg aufwärts wechselarmig je beim ersten Tritt des Geschrittes.

20. Wiegegang mit Armschwingen seitwärts u. s. w.

c. Stabübungen.

Den kurzen Stab in seiner Gestalt und Verwendung als Lanze und Ger, sowie den langen Stab als Springgeräth haben wir gehörigen Ortes bereits kennen gelernt. Wir wollen nunmehr beide in ihrer einfachsten Form ohne alle weitere besondere Vorrichtung in ihrer Verwendung zu allgemein turnerischer Uebung, den kurzen Stab noch insbesondere aber in seinem Gebrauche zum Stockschlagen und Stock-Stoßfechten betrachten. Wenn wir dabei auch zunächst und geradezu für letztere Zwecke als vorzugsweise geeignet, kinnhohe (bezw. reichhohe) Holzstäbe vor Augen haben, so soll damit doch nicht den kurzen Eisenstäben, wie sie Jäger in Stuttgart eingeführt hat, ihr eigenthümlicher Werth abgesprochen werden. Im Gegentheile, es wird der Leser des Volksturnbuches bald herausfinden, daß der Verfasser bemüht war, den württembergischen Errungenschaften gerecht zu werden, wenn er sich auch nicht entschließen konnte, mehr davon aufzunehmen, als ihm für das Vereinsturnen zweckmäßig schien. Wem dieß nicht genügt, der möge sich in Jäger's Turnschule für die deutsche Jugend, Leipzig, Keil 1864 (1 Thlr. 6 Sgr.) selbst einarbeiten. Daß bei der folgenden Darlegung einiger Hauptübungs-Formen zum Behufe allgemeineren besseren Verständnisses an der Kunstsprache des deutschen Turners festgehalten worden ist, bedarf wohl keiner Rechtfertigung. Man lese übrigens zuvor nach Theil II. 3, a.

A. Kurzer Stab.

1. Stab-Griffe.

(Hierzu Holz- wie kurze Eisenstäbe gleich dienlich.)

Die Stäbe befinden sich — wenn nicht im Gebrauch — unter Verschluß wohl geordnet aufgestellt. Dort werden sie von der langsam vorüber ziehenden Flankenreihe entnommen. Hierauf Aufstellung zu geschlossener Stirnreihe zur Vornahme der üblichen, dem jeweiligen Landesbrauche entsprechenden Griffe mit dem Gewehr. Der Turnplatz wird sich hierbei auf das einfachste Maß beschränken können, jedoch immer im Auge behalten müssen, daß nur dann den bezüglichen Uebungen ein bildender Werth innewohnt, wenn sie mit Takt und Schick in strammer Haltung ausgeführt werden.

1. Aus Ausgangsstellung „bei Fuß": a. Stab — senkt! (1 Taktzeit); b. Stab — ab! (bei Fuß 2 Taktzeiten); c. Stab — auf! (schultert — Stab, 2 T.-Z.); d. Stab — ab! (bei Fuß, 3 T.-Z.); e. Stab — über! (2 T.-Z.); f. Stab — ab! (bei Fuß, 3 T.-Z.); g. fällt den — Stab! (2 T.-Z.); h. Stab — ab! (bei Fuß 2 T.-Z.).

2. Aus Ausgangsstellung „Stab gesenkt": a. fällt den — Stab! (1 T.-Z.); b. Stab senkt! (1 T.-Z.); c. Stab — auf! (schultert —

Stab! 2 T.=Z.); d. Stab — senkt! (2 T.=Z.); e. Stab — über! (2 T.=Z.); f. Stab — senkt! (2 T.=Z.).

3. Aus Ausgangsstellung „Stab auf! oder geschultert": a. fällt den Stab! (2 T.=Z.); b. Schulter! (schultert — Stab! 2 T.=Z.); c. Stab — über! (2 T.=Z.); d. Faßt den Stab — an! (schultert Stab! 2 T.=Z.); e. Fertig! (zum Schuß, 2 T.=Z.); f. An! (zum Anschlag, 1 T.=Z.); g. setzt — ab! (wie e, 1 T.=Z.); h. Schulter! (schultert — Stab! 2 T.=Z.); i. zur Ehrbezeugung — Stab! (sogen. Präsentiren, 2 T.=Z.); k. Schulter! (schultert — Stab! 2 T.=Z.)

4. Aus der Ausgangsstellung „Stab über": a. fällt den — Stab! (2 T.=Z.); b. Stab — über! (2 T.=Z.); c. Fertig! (2 T.=Z.); d. An! (1 T.=Z.); e. setzt — ab! (1 T.=Z.); f. Stab — über! (2 T.=Z);

Alle diese Griffe werden, so weit sie sich dazu eignen, auch mit Fortbewegung und mit veränderter Stellung (so z. B. 3 f und g im Hockstand und Knieen) geübt.

2. Allgemeine Stabübungen.

(Hierzu vorzugsweise kurze Eisenstäbe dienlich.)

Die hier folgenden allgemeinen Stabübungen erheischen, so wie die Stabgriffe, gleicher Weise eine präcise Ausführung auf sicheren Befehl. Bei ihrer Auswahl war ebensowohl die überlieferte und bewährte Praxis der deutschen Turnschule, so wie die ihr durch Jäger gewordene Bereicherung maßgebend; so daß das hier für den Volks-Turnplatz Gebotene wenigstens da für ausreichend befunden werden dürfte, wo man dieser turnerischen Uebungsgruppe nicht etwa eine ganz besonders bevorzugte Stellung einzuräumen gemeint sein möchte. Obwohl wir den sich hier darbietenden reichen Stoff, der unschwer zum Vorwurf umfangreicher Abhandlungen gemacht werden könnte (wie denn auch bereits von anderer Seite, von Jäger in Stuttgart und von Münchenberg in Königsberg geschehen ist), auf ein für die wirkliche Praxis geeigneteres Maß einiger Grundformen (Gänge) zurück zu führen bemüht waren, so bleibt deßhalb doch gleichwohl eine einleitende Uebersicht der dabei in Betracht kommenden wesentlicheren Verhältnisse, anschließend an die schon in Theil II, 3, a über die Stellungen gegebenen Erläuterungen, nicht erspart. Fig 1 veranschaulicht demgemäß zunächst, von oben gesehen, die Haupthaltungen des wagerecht gefaßten Stabes in ihrem Verhältnisse zu dem Uebenden und zwar:

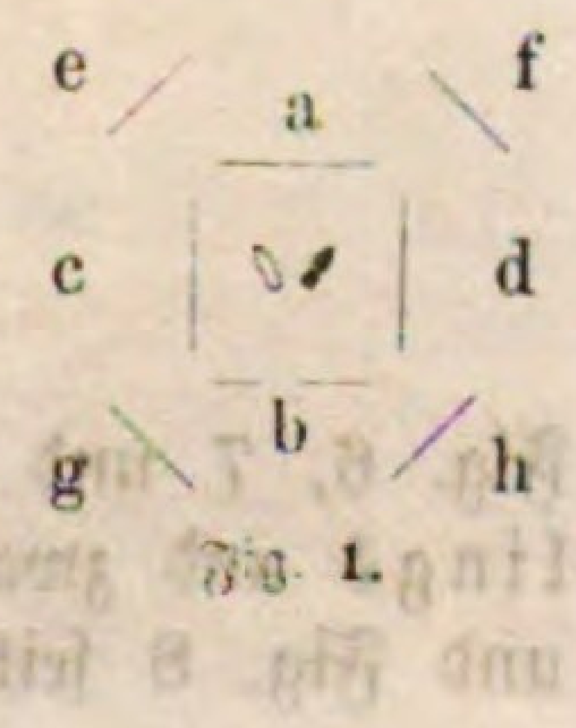


Fig. 1.

a. vorlings, b. rücklings,

c. seitlings links, d. seitlings rechts,

e. links schräg vorlings, f. rechts schräg vorlings,

g. „ „ rücklings, h. „ „ rücklings,

Fig. 2 thut dies in gleicher Weise für den **senkrecht** gefaßten, in der Zeichnung nunmehr als Punkt erscheinenden Stab. Fig. 3 zeigt die Erweiterung dieser Verhältnisse auf den vom Leibe des Uebenden in den Richtungen vor-, seit- und rückwärts entfernt gehaltenen Stab, wo alsdann zu sagen ist:

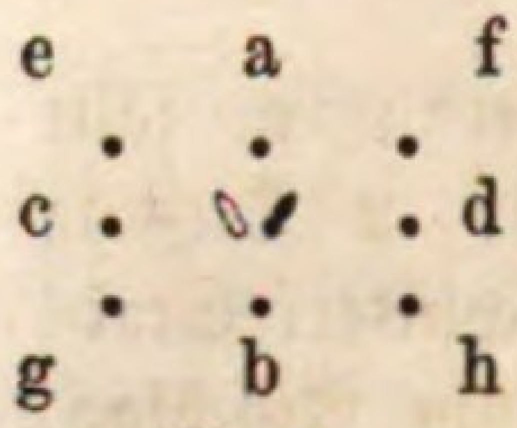


Fig. 2.

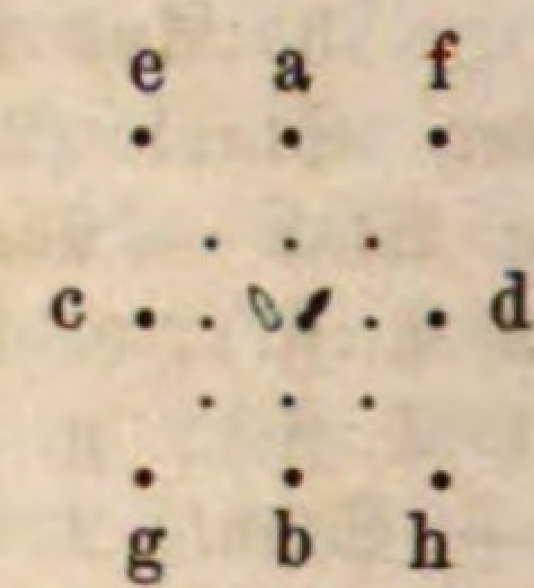


Fig. 3.

a. vorlings vorwärts, b. rücklings rückwärts,
c. seitl. links seitw., d. seitl. rechts seitw.,
e. l. schräg vorl. vorw., f. r. schräg vorl. vorw.,
g. l. „ rückl. rückw., h. r. „ rückl. rückw.,

Fig. 4, 5 und 6 geben weitere Anschauung verschiedener **wagerechter Stabhaltungen vorlings**: Fig. 4 vor der Mitte des Uebenden, Fig. 5 seitwärts und Fig. 6 vorwärts. Hier, wie in Folgendem die Griffe der Hände noch in den verschiedenen Formen des Spannens, Schließens, Gleich-, Wechsel-, Kamm-, Rist- &c. Griffes zu denken.

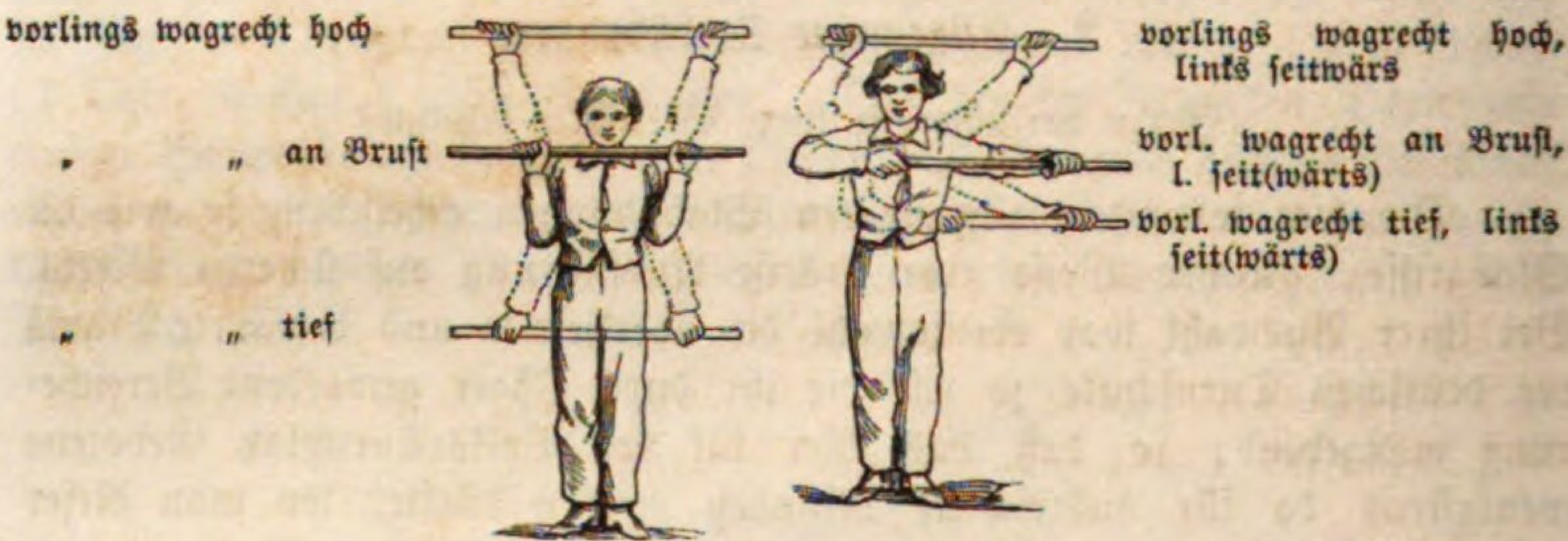


Fig. 4. Fig. 5.

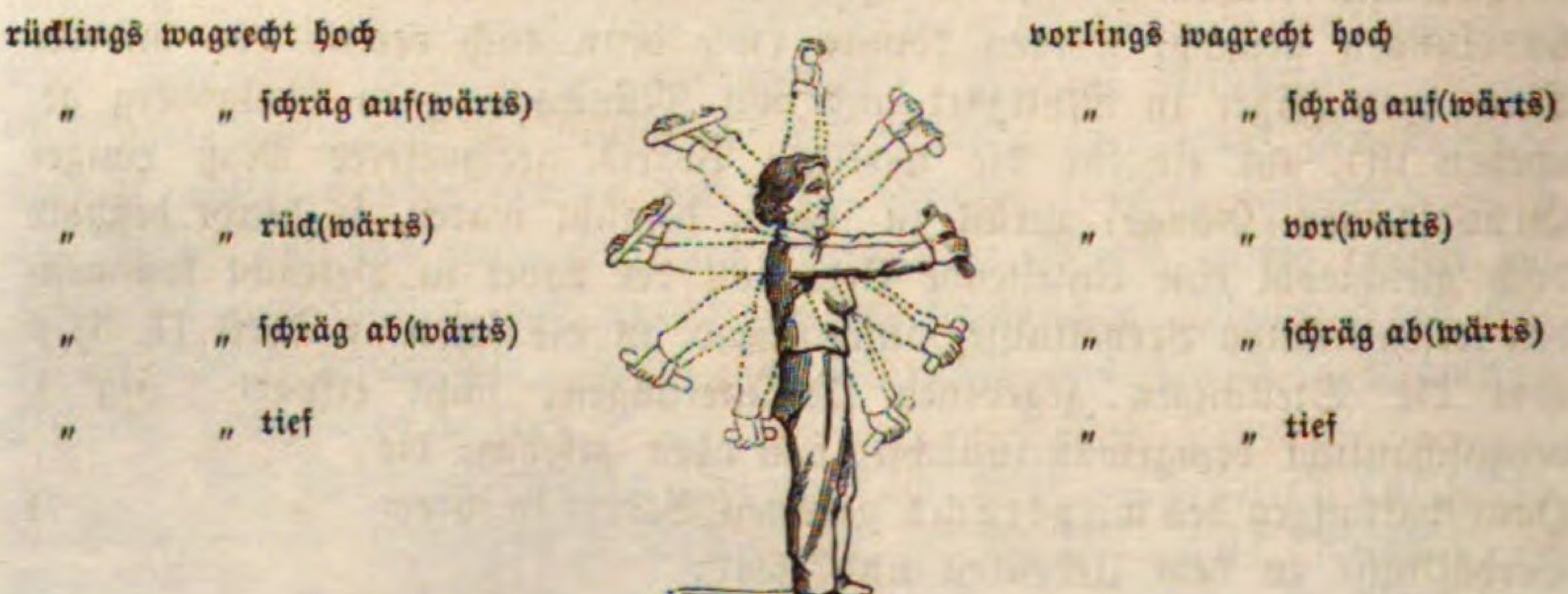


Fig. 6.

Fig. 6, 7 und 8 versinnlichen **wagerechte Stabhaltungen rücklings** und zwar Fig. 6 rückwärts, Fig. 7 vor der Mitte des Uebendeu und Fig. 8 seitwärts.

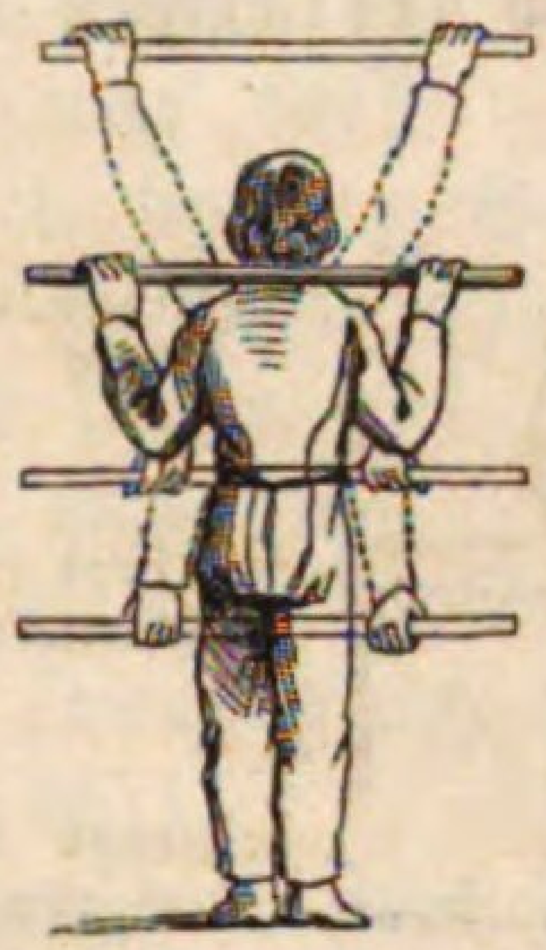


Fig. 7.



Fig. 8.

Man wird nach Obigem nun schon aus den skizzenhaften Andeutungen der Typen-Figur 9 verstehen, was es, in Anwendung der gewählten Bezeichnungsweisen auf die **wagerechten Stabhaltungen seitlings** rechts oder links von dem Uebenden bedeuten will, wenn man sich z. B. ausdrückt: Stab seitlings wagrechts hoch (a); Stab seitlings wagr. auf Schulter (b); St. seitl. r. wag', an Seite (c) und St. seitl. r. wag', tief (d). Ebenso: Stab seitlings l. wag', schräg aufwärts (e); St. seitl. l. wag', seitwärts (f) und St. seitl. l. wag', schräg abwärts (g). So wie endlich: Stab seitlings r. oder l. wag', vorwärts (gh) mit den näher bezeichnenden Zusätzen: über den Arm, (g), unter den Arm (h), Griff mit einer Hand, mit beiden Händen u. dgl.

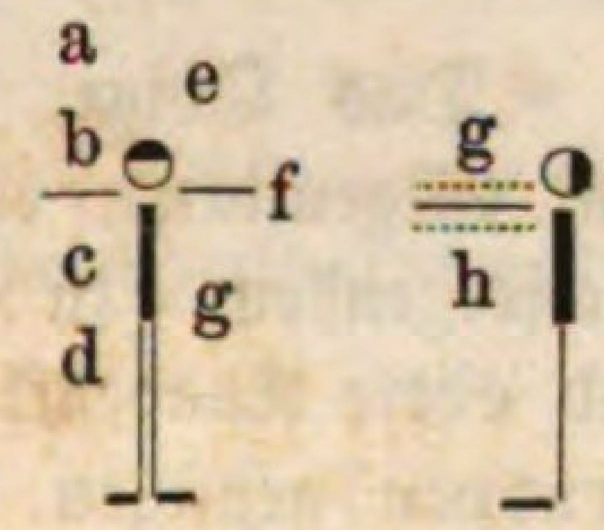


Fig. 9.

Die **senkrechten Stabhaltungen** unterliegen einer ähnlichen Eintheilung: Fig. 10 gibt Beispiele für dergleichen **vorlings** und **rücklings**, sowie vorlings vorwärts (rückl. rückw. beschränkt).



Fig. 10.

Fig. 11 zeigt Verhältnisse des sich **seitlings** von dem Uebenden befindlichen Stabes.



Fig. 11.

Das Obige, wenn auch mehr nur andeutend als erschöpfend auf den Gegenstand eingehend — mag einestheils zum Verständnisse der nachfolgenden, in der Form kurzer Befehle für den Vereins-Turnplatz und obere Knabenklassen gegebenen Auswahl von 6 Uebungsgängen bzw. Gruppen genügen. Der Lehrer verhält sich dabei so, daß er zunächst Griffe, Haltung und Stellung einzeln durchübt, dann mit jedesmaliger Stellungshalte (während welcher etwaige Fehler verbessert werden) nach jeder einzelnen Nummer fortfährt und endlich mit der Anordnung rhythmischer Folge aller 16 Nummern eines Ganges schließt. Dabei ist zu erinnern, daß es ganz dem Ermessen des Leiters der Uebungen anheimgestellt ist, ob er durch Anberaumung von zwei und mehr-taktzeitigen Halten mehr plastische Ruhe, oder durch Gewährung von nur **einer** Taktzeit für jede Nummer mehr fertige Beweglichkeit in die Darstellung bringen will. Während etwaiger Uebungspausen, oder zum Schlusse ist stets die Ausgangsstellung „bei Fuß" und auf der Stelle „ruht" zu ordnen. Wird nach Beendigung eines Ganges und vor Beginne eines folgenden jedesmal eine beliebige, in 16 Taktzeiten aufgehende Ordnungsübung des Reihenkörpers der Uebenden eingelegt (vgl. Theil III, 1, c die Freiübungs-Reigen), so entwickeln sich daraus Darstellungen, welche ganz dazu geeignet sein möchten, auf Gau-, Kreis- und Landes-Schauturnen Uebungsfertigkeit, Taktsicherheit und stramme Haltung einzelner wetteifernder Vereine hervortreten zu lassen. Wie überhaupt die Handhabung des Stabes mit gangbaren Freiübungen in zweckmäßige unmittelbare Beziehung gebracht werden kann, darüber Näheres Abschn. III, 1 a bei der Beschreibung von 8 Hauptfreiübungen.

5. **Gang I.** Als Einleitung einiges Einfache aus der Uebungsgruppe der **Griffe**.

Ausgangsstellung: Stab seitlings rechts senkrecht an Seite, rechte Hand kammgriffs (kurz: r. schultert).

1. l. Hd. mit Ell'gr. an!
2. Stb. vorl. wag' tief!
3. Stb. seitl. l. senk' an Seite und Griffwechsel der l. Hd.!
4. r. Hd. ab (l. schultern)!
5. r. Hd. mit Ell'gr. an!
6. Stb. vorl. wag' tief!
7. Stb. seitl. r. senk' an Seite und Griffwechsel der r. Hd.!
8. l. Hd. ab (womit durch r. schultern die Ausgangsstellung wieder hergestellt ist)!
9. wie 1, zugleich l. streck Seitschritt-Stellung, Kopf links dreht!
10. „ 2, „ „ „ „ „ „ „
11. „ 3, „ Grundstellung!
12. „ 4, „ „
13. „ 5, „ r. streck Seitschritt-Stellung, Kopf rechts dreht!
14. „ 6, „ „ „ „ „ „ „
15. „ 7, „ Grundstellung!
16. „ 8, „ „ und damit Wieder-Herstellung der anfänglichen Ausgangs-Stellung.

6. **Gang II.** Einiges aus der Uebungsgruppe des Hebens.

Ausgangsstellung: Stab vorlings wagerecht tief, Hände ristgriffs.

1. Stb. vorl. wag', an Brust!
2. „ „ „ vorw.!
3. „ „ „ an Brust!
4. „ „ „ hoch!
5. „ „ „ an Brust!
6. „ „ „ vorw.!
7. „ „ „ an Brust!
8. „ „ „ tief (Ausgangs-Stellung)!
9. wie 1, zugleich l. streck Seitschr.-Stellg. auf Zehen!
10. „ 2, „ l. beug Vorschr.-Stellg. zu weitem Maß, (Zwangschritt) mit Stampf, Standfuß auf Zehen!
11. „ 3, „ l. streck Rückschritt-Stellung auf Zehen, zu weitem Maß!
12. „ 4, „ Grund- und Ausgangs-Stellung!
13. „ 5, „ r. streck Seitschr.-Stellg. auf Zehen!
14. „ 6, „ r. beug Vorschr.-Stellung zu weitem Maß!
15. „ 7, „ r. streck Rückschritt-Stellung auf Zehen zu weitem Maß!
16. „ 8, „ Grund- und anfängliche Ausgangs-Stellung!

7. **Gang III.** Einiges aus der Uebungsgruppe des Ueberhebens.

Ausgangsstellung: Stab vorlings wagerecht tief, Hände ristgriffs.

1. Stb. seitl. l. senk' an Seite, Griff der Hände unverändert, r. Hd. oben!

2\. Stb. r. rückw. überheben zur Lage Stb. rückl. wag' tief!
3\. „ l. vorw. „ „ „ „ seitl. r. senk' an Seite, l. Hd. oben!
4\. „ vorl. wag' tief (Ausgangsstellung)!
5\. „ seitl. r. senk' an Seite, Griff der Hände unverändert, l. Hd. oben!
6\. „ l. rückw. überheben zur Lage Stb. rückl. wag' tief!
7\. „ r. vorw. „ „ „ „ seitl. l. senk an Seite, r. Hd. oben!
8\. „ vorl. wag' tief (Ausgangsstellung)!
9\. wie 1, zugleich l. streck Seitschr.-Stellg. auf Zehen und Rumpfbeugen rückw.!
10\. „ 2, „ Grundstellung!
11\. „ 3, „ r. streck Seitschr.-Stellg. auf Zehen und Rumpfbeugen rückw.!
12\. „ 4, „ Grundstellung!
13\. „ 5, „ r. streck Seitschr.-Stellg. wie oben!
14\. „ 6, „ Grundstellung!
15\. „ 7, „ l. streck Seitschr.-Stellg. wie oben!
16\. „ 8, „ Grund- und Ausgangsstellung!

8\. **Gang IV.** Einiges aus der Gruppe des Uebersteigens.

Ausgangsstellung: Stab vorlings wagerecht tief, Hände ristgriffs.

1\. l. Bein steigt vorw. über!
2\. r. „ „ „ „ !
3\. Stb. seitl. l. wag' an Seite vorw.! zugl. r. streck Rückschr.-Stellung!
4\. „ rückl. wag' tief! . . . . . „ Grundstellung!
5\. „ seitl. r. wag' an Seite vorw.! „ l. streck Rückschr.-Stellung!
6\. „ rückl. wag' tief! . . . . . „ Grundstellung!
7\. r. Bein steigt rückw. über!
8\. l. „ „ „ „ . . zur Grund- und Ausgangsstellung.
9\. l. Bein spreizt im Bogen vorw. über (l. Hd. läßt flüchtig los)!
10\. r. „ „ „ „ „ „ (r. Hd. „ „ „)!
11\. Stb. seitl. l. senk', hoch! . . . . zugl. l. vor Kreuzschr.-Stellung und Rumpfbeugen rückw.!
12\. „ rückl. wag', tief! . . . . „ Grundstellung!
13\. „ seitl. r. senk' hoch! . . . „ r. vor Kreuzschr.-Stellung und Rumpfbeugen rückw.!
14\. „ rückl. wag', tief! . . . . „ Grundstellung!
15\. r. Bein spreizt im Bogen rückw. über (l. Hd. läßt flüchtig los)!
16\. l. „ „ „ „ „ „ (r. Hd. „ „ „)! zur Grund- und Ausg.-Stellung.

9. **Gang V.** Einiges aus der Gruppe des Drehens und Schwingens.

Ausgangsstellung: Stab vorlings wagerecht tief, Hände kammgriffs.

1. l. Hd. los, Stab Kreis vorl. v. innen nach außen, l. Hd. mit Kämmgr. wieder an!	zugl.	l. beug Seitschr.-Stellg., Kopf rechts dreht!
2. in Ausgangsstellung zurück!		
3. r. Hd. los, Stb. Kreis vorl. v. innen nach außen, r. Hd. mit Kammgr. wieder an!	„	r. beug Seitschr.-Stellg., Kopf links dreht!
4. in Ausgangsstellung zurück!		
5. Stb. seitl. r. schräg!	„	l. streck Rückschr.-Stellg. auf Zehen!
6. l. Hd. los, Stb. Kreis seitl. r. rückw., l. Hd. mit Kammgr. wieder an!	„	r. beug Vorschr.-Stellg., Standfuß auf Zehen!
7. zur Stellung 5 zurück!		
8. Ausgangsstellung!		
9. bis 12 wie 5 bis 8, Stab seitl. l. schräg ꝛc.		
13. Wurf des Stb. u. Griffwechs. aus Kamm in Rist zur Wag-Hochhebhaltg. vorl.!	zugl.	kurze l. beug Vorschr.-Stellg. auf Zehen!
14. Wurf des Stb. u. Griffwechs. aus Rist in Kamm!	„	in Ausgangsstellung zurück!
15. wie 13!	„	kurze r. beug Vorschr.-Stellg. auf Zehen!
16. „ 14!	„	in Ausgangsstellung zurück!

10. **Gang VI.** Einiges aus der Gruppe des Stoßens bzw. Schiebens.

Ausgangsstellung: Stab vorlings wagerecht tief, Hände kammgriffs.

1. Stb. vorl. wag' an Brust! . . .	zugl.	l. seitw. spreizen und r. beug Schwebestand!
2. „ „ „ „ „ l. seitw.!	„	r. vor Kreuzschr.-Stellg., Kopf links dreht!
3. „ „ „ „ „ r. „!	„	l. streck Seitschr.-Stellung auf Zehen, Kopf rechts dreht!
4. in Ausgangsstellung zurück!		
5. Stb. rückw. überheben in rückl. wag' Nack'!	„	r. seitw. spreizen und l. beug Schwebestand!
6. Stb. rückl. wag' Nack' l. seitw.!	„	l. vor Kreuzschr.-Stellg. Kopf links dreht!
7. „ „ „ „ r. „!	„	r. streck Seitschr.-Stellg. auf Zehen, Kopf r. dr.!

8. Stb. vorw. Ueberheben zur Ausgangsstellung!
9. wie 1, zugleich Hockstand!
10. „ 2, „ r. kniet!
11. „ 3, „ l. „ !
12. „ 4, „ Ausgangsstellung!
13. „ 5, „ Hockstand!
14. „ 6, „ r. Hockstand, l. streck Seitschr.-Stellg. auf Fußkante!
15. „ 7, „ l. „ r. „ „ „ „ !
16. „ 8, Stb. vorw. überheben zur Ausgangsstellung!

3. Stabkünste.

(Hierzu wieder der Holzstab dienlicher.)

Hier mögen solche Stabübungen ihre Stelle finden, welche ihrer Natur nach in das Gebiet künstlicher Darstellungen überspielen und eben deßhalb auch zur Gemeinübung weniger geeignet sind.

11. *Ueberheben rückwärts und vorwärts mit gestreckten Armen.* Je näher die Hände den Enden des Stabes rücken und je flacher dieser über den Kopf geht, desto leichter.

12. Das *Uebersteigen* vor- und rückwärts, wie es unter Nr. 8 in einfachster Weise bereits aufgeführt und in nebiger Fig. 12 dargestellt ist, wird zu künstlicheren Gelenkübungen weiter fortentwickelt, wie Uebersteigen von außen um den Arm herum, *Aufsteigen auf den Stab* mit einem Fuße mit Strecken und Vorspreizen des Steigbeines, einiges Verharren in dieser Schwebestellung, und Anwunden an das Knie und Aehnliches.



Fig. 12.

13. Das *Ueberspringen des Stabes* beid- und einbeinig schon etwas fertigeren Turnern als eine dankbarere Uebung zu empfehlen. Es geschieht am besten im Rückschwung des zum Beginne der Uebung vorgestreckten Stabes als *Sprung vorwärts* und umgekehrt als *Sprung rückwärts*. Der Stab wird, zur Erleichterung und zu größerer Sicherheit bei dem Mißlingen des Sprunges, anfänglich nicht mit der ganzen Hand, sondern nur mit den Fingerspitzen gefaßt.



Fig. 13.

14. Das sogenannte *Stabwinden*, Fig. 13, geschieht mit Griff *beider Hände* in geordneter Weise aus der Ausgangsstellung auf folgende Befehle: Stab wagerecht durch die Hände links — *schiebt*!

Dadurch gelangt die rechte Hand an das Ende, die linke eine Mannesbreite davon. — Linke Hand aus Rist- in Kammgriff dreht — um! — Seitschrittstellung links — Schritt! — Stabende links auf den Boden setzt — ein! — Linkes Bein stellt — vor! womit unter Rumpfbeugen rückwärts und $^1/_4$-Drehung rechts das Durchwinden unter dem Stabe beginnt. — Mit Drehung rechts durchwinden — durch! womit die Uebung in ihrem ersten Theile beendet ist und der Turner bei unveränderter Beibehaltung des Zwiegriffes und unverrückter Stellung des einen Stabendes eine ganze Drehung rechts gemacht hat. Zur Rückbewegung in die Ausgangsstellung erfolgen die Befehle umgekehrt, und dann wird die Uebung auch mit Drehung links geordnet. Durch Näherrücken der kammgreifenden Hand an das auf dem Boden stützende Ende des Stabes kann das Stabwinden zu einer anziehenden schwierigen Kunstübung gesteigert werden.

15. Das Stabwinden mit Griff nur einer Hand ist nach obiger Beschreibung selbstverständlich. Nur die im Ristgriff das Stabende fassende Hand vermittelt in diesem Falle den Stütz.

4. Stabwerfen.

Wie der Stab zu den Vorübungen für das Lanzen- und Gerwerfen benützt werden kann, wenn größere Schaaren, für welche der gewöhnlich nur auf eine Riege beschränkte Vorrath an Lanzen und Geren nicht ausreicht, gleichzeitig eingeübt werden sollen, möge man in dem Abschnitte Werfen nachsehen. Der Stab dient aber auch sonst noch zu mitunter anziehenden Fangübungen.

16. Aufwurf und Fang mit Kammgriff, desgl. mit Ristgriff und den Griff während des Fliegens wechselnd. Es geschieht dies in der Ausgangsstellung mit allmälig steigender Höhe des Wurfes, und es soll der Stab in seiner ursprünglichen Lage stets wagerecht fliegen. Wird auch mit einer Hand geübt.

17. Aufwerfen des Stabes zu ein- und mehrmaligem Drehen desselben während des Fluges; sonst wie Nr. 16.

18. Zuwerfen des Stabes zweier Turner und Fangen mit Kamm-, Zwie- und Ristgriff. Dasselbe geschieht theils in steilem, theils in flachem Bogenwurf und auch mit Drehen des Stabes und allmälig steigender Entfernung der Werfenden. Nach einiger Uebung werden zwei Stäbe gleichzeitig herüber und hinüber geworfen.

19. Kreiseln des Stabes, eine mit dem Taktstocke der Tambour-Majore häufig geübte bekannte Kunst. Seitschrittstellung, Stab senkrecht mit Speichhaltung des Armes und Griff z. B. der rechten Hand am oberen Dritttheile des Stabes. In dieser Ausgangsstellung Pendelschwingen, links rechts und dann beim Schwung rechts Drehwurf des Stabes dicht um die rechte Hand herum, die ihn in gleichem Griff wieder faßt; dies fortgesetzt. Ist das Kreiseln mit Zwischenschwung

in dieser Weise zur Fertigkeit gebracht, so erfolgt es nunmehr ohne Zwischenschwung fortgesetzt und in immer rascherer Folge bis zu vollständigem Kreiswirbeln. Zum Schluß des Kreiselns wird auch ein Aufwurf mit Drehen des Stabes geübt.

20. Das Kreiseln geschieht auch mit Griff beider Hände in der Mitte des Stabes und mit Griff der Finger (bei einem dünnen Stabe), worein sich nach Obigem leicht zu finden ist.

5. Schwebenlassen des Stabes.

21. Der Stab wird senkrecht auf die flach ausgestreckte innere Handfläche gestellt und so im Gleichgewichte gehalten; Blick nach dem oberen Ende. Dann auf die äußere Handfläche, die einzelnen Finger, Unterarm u. s. w. und endlich mit Wechsel der Stützfläche während eines leichten Aufwurfes des Stabes. Fertige Schwebehalter verharren während dieser Uebung in derselben Stellung an Ort. Fortbewegung kann sodann als besondere Uebung zugeordnet werden. Die junge Mannschaft liebt es, sich bei Gelegenheit auch im Schwebehalten schwererer Gegenstände: Leitern, Balken u. s. w. zu üben, was in Hinsicht auf den praktischen Nutzen von dergleichen, z. B. beim senkrechten Tragen einer hohen Leiter auf kurze Strecken, zwar nicht zu verwerfen, aber doch in so weit zu beschränken ist, daß den dabei leicht möglichen Beschädigungen an Geräth und sonstigen Unfällen vorgebeugt werden muß. Die Malstangen des Spielplatzes dürften sich noch am besten zur deßfallsigen Uebung eignen.

6. Stabziehen und Schieben.

Ueber diese anziehende Uebungsgruppe findet sich im II. Theile Abschnitt 2 e bei der Beschreibung des Ringens Näheres.

7. Stabschwingen.

Mit der Beschreibung dieser Uebungsgruppe betreten wir ein für das Volksturnen beachtenswerthes, für die Turner selbst anziehendes Gebiet. Es soll hier durch rasches Schwingen eine Deckung gegen Angriffe aller Art erzielt, und geübt werden, einem Gegner Schläge beizubringen, sowie sich dagegen zu decken. Wir haben somit hier ein gutes Stück der eigentlichen Fechtkunst vor uns und würden die Grenzen des Volksturnbuches überschreiten, wenn wir diesen Gegenstand erschöpfend abhandeln wollten. Doch dürfte auch schon die nachfolgende kurze Anleitung genügen, bei Fleiß und Ausdauer in der Uebung tüchtige Stockschläger zu bilden.

Der Stab soll Kinnhöhe für jeden Einzelnen haben. Entsprechend weiter Abstand ist zu ordnen.

A. Vorübungen im Schwingen mit einer Hand.

22. Ausgangstellung bezw. Auslage zum senkrechten Kreisschwingen. Dieselbe wird nach der Abbildung Fig. 14 durch Befehl wie folgt geordnet. Stellung mit Stab bei Fuß! — Seitschrittstellung links — stellt! Kopf rechts dreht — um! Stab werft — auf! geschieht in 2 Taktzeiten so, daß der Stab auf 1 durch die rechte Hand gleitend aufgeworfen und mit derselben eine Hand breit über dem Ende in Speichhaltung des Armes gefaßt wird, der sich auf 2 seitwärts schräg aufwärts erhebt. — Linke Hand auf die Hüfte — stützt!


Fig. 14.

23. Außenkreis (Kreis rücklings) rückwärts (äußere Deckung). Außen und innen sind hier, wie in der Fecht-Kunstsprache üblich, so zu nehmen, daß unter äußerer Seite die Rücken- und innerer Seite die Brustseite des Mannes verstanden wird. Demnach läßt der Turner aus der Nr. 22 beschriebenen Auslage den Stab bei unveränderter Armhaltung in senkrechtem Kreisschwunge hinter seinem Rücken herab fallen, womit er im Aufschwung wieder in die Auslage zurückgelangt. Damit ist ein Außenkreis rückwärts einmal dargestellt, wobei der Uebende auf etwaige Fehler und besonders darauf aufmerksam zu machen ist, daß eine Haltung mit hohlem Rücken zur guten Ausführung dieses Kreisschwunges nothwendig sei. Alsdann werden 2, 3, 4 Kreise in festem Takte mit sicherem Uebergang in die Ausgangsstellung beim Schluß und zuletzt fortgesetztes Kreisen angeordnet. — Solches Verfahren ist auch bei allen folgenden Uebungen einzuhalten, was hier ein für alle Male bemerkt wird.

24. Außenkreis (Kreis rücklings) vorwärts. Der Turner läßt in umgekehrter Richtung seinen Stab im Schwung vorwärts herab fallen zum Aufschwung hinter seinem Rücken, womit er in die Auslage zurück gelangt.

25. Innenkreis (Kreis vorlings) rückwärts (innere Deckung). Der Turner läßt den Stab bei unveränderter Armhaltung in senkrechtem Kreisschwung rückwärts vor seiner Brust herab fallen, worauf er im Aufschwung wieder in die Auslage zurück gelangt.

26. Innenkreis (Kreis vorlings) vorwärts. In umgekehrter Weise.

27. Die Achte vorwärts besteht aus je einem Außen- und Innenkreis vorwärts im Wechsel, so daß der Kreisschwung einmal den Rücken (gegen äußere Hiebe, Stich ꝛc.) und einmal die Brust (gegen innere desgl.) deckt.

28. **Die Achte rückwärts** erfolgt ebenso im Wechsel des Außen- und Innenkreises rückwärts. Beide Achten können auch mit Griff der Hand auf die Mitte des Stabes geübt werden.

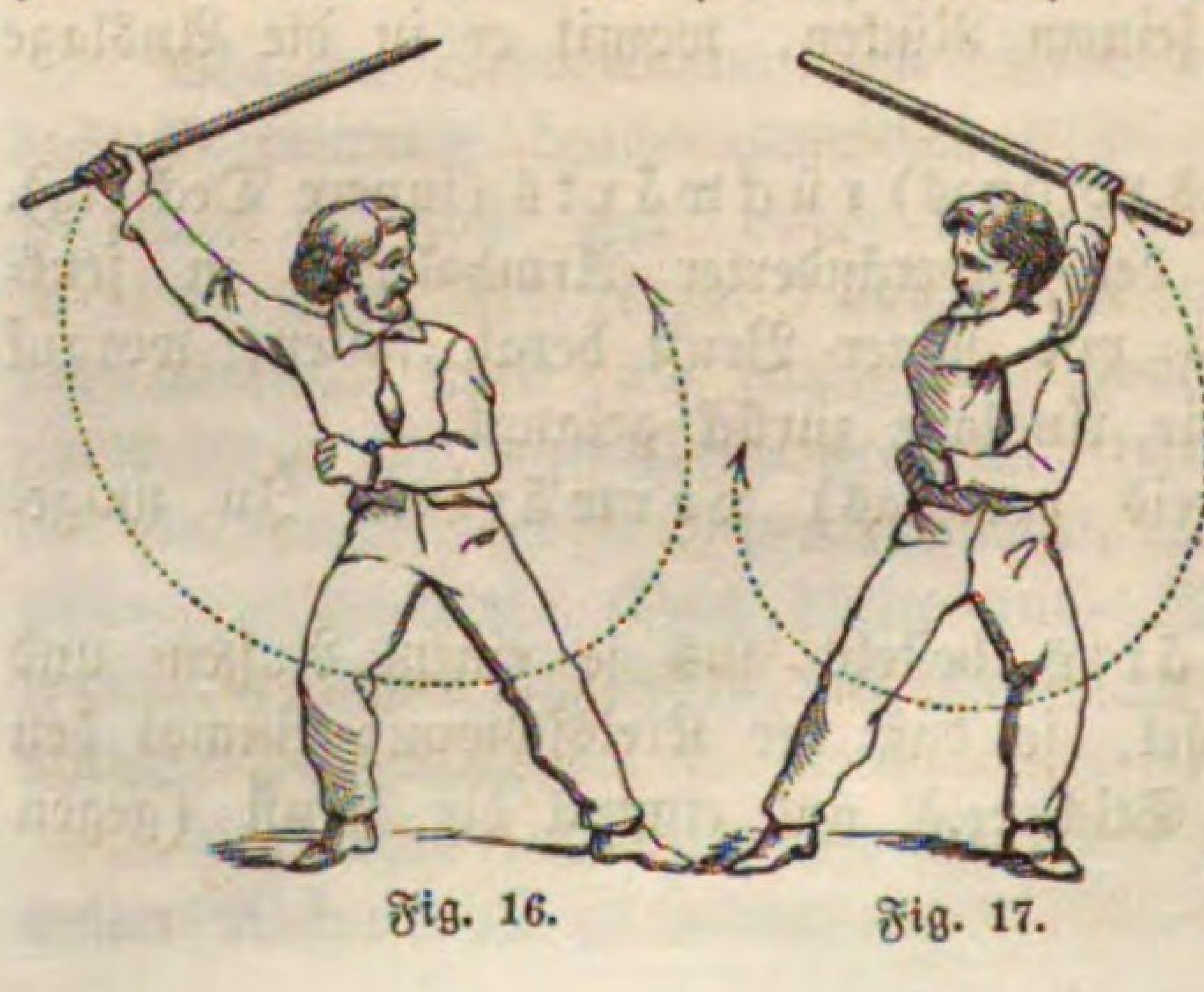
Die Kreisschwünge 23 bis 28 können selbstverständlich statt in Seithebhalten der Arme rück- und vorlings, auch in **Vorhebhalten** der Arme seitlings ausgeführt werden. Ebenso kann der Schwung statt aus senkrechter Lage aufwärts des Stabes mit senkrecht abwärts hängendem Stab mit entsprechend verändertem Griff stattfinden. Letztere Uebungsform findet als senkrechtes Kreisschwingen aus sogen. **verhängter** Auslage bei den Uebungen mit den Keulen, die sich hierzu besser eignen, nähere Erklärung. Ebenso wird dort auch das gleichzeitige Schwingen **zweier** Schwunggeräthe in Betracht kommen, was ebenfalls mit der Keule besser als mit dem Stab geschieht.

29. **Ausgangsstellung** bezw. **Auslage zum wagerechten Kreisschwingen über dem Kopf.** Dieselbe wird in ähnlicher Befehlsweise wie bei Nr. 22 nach der Abbildung, Fig. 15, geordnet und dann hieraus geübt:


Fig. 15.

30. **Der wagerechte Kreis über dem Kopf** a. von außen nach innen oder **Kreis in Kammhaltung** und b. von innen nach außen oder **Kreis in Risthaltung**. Die Hand bleibt beständig über dem Kopf; nach einiger Uebung wird je einem Kreisschwung ein Kniewippen mit Wechsel der Beine zugeordnet.

31. **Schräger Kreis über dem Kopf in Kamm- und Risthaltung** wie Nr. 30, nur daß das Ende des Stabes dabei abwärts sinkt und der Schwung des Stabes nicht mehr in wagerechter, sondern in schräger Ebene stattfindet, in Form eines Schirmes oder Kegels über dem Kopf. Der dabei nothwendige Ruck im Ellenbogengelenk, verbunden mit halber, jedoch kurz vorübergehender, Lösung des Griffes macht sich bei der Uebung schon von selbst geltend.


Fig. 16. Fig. 17.

32. **Halbkreis.** Zu diesem Kreis wird, wie es die Abbildungen bei Fig. 16 in Kamm- und bei Fig. 17 in Risthaltung zeigen, ausgeholt und ein Kamm- oder Risthieb nach dem Kopfe, Rumpfe oder den Beinen des Gegners geführt, wo-

nach man ein hohes, mittleres und tiefes Halbkreisschwingen bezw. Hauen unterscheidet. Die Drehung des Kopfes links bei Kamm- und rechts bei Risthieb ist nicht zu vergessen. Sehr empfehlenswerth ist es, anfänglich zu jedem Hiebe 4 Taktzeiten zu gewähren, so daß auf 1 der Hieb, auf 2, 3 und 4 aber das aus ihm erfolgende Ausholen zu neuem Hieb nach obigen Abbildungen erfolgt. Hierauf Halten von 2 und 1 Taktzeit, dann fortgesetztes Hauen und endlich Hauen im Wechsel von je 4 (oder mehr oder weniger) Kamm- und je 4 Risthieben.

Hiermit wären die Grundlagen gegeben, auf welchen in der Kunst des Stabschwingens und Stockschlagens weiter gebaut werden kann; es geschieht dies zunächst in den

B. Uebungen im Schwingen mit Griff beider Hände.

33. Ausgangsstellung oder Auslage zum Schwingen des Stabes und Griff beider Hände (hohe, steile Auslage beim Stockschlagen). Dieselbe wird nach Fig. 18 durch Befehl wie folgt geordnet. Stellung mit Stab bei Fuß! — Kurze Seitschrittstellung links — stellt! Stab werft — auf! Geschieht in 2 Taktzeiten so, daß auf 1 der Stab in senkrechte Lage vor- und aufwärts und durch die rechte Hand (die beim Stabschwingen und Schlagen rechts, welches wir zunächst hier vor Augen haben, zugleich die führende Hand ist, auf welche demgemäß auch die Benennungen für die vorkommenden Armdrehhalten in Kamm, Rist ꝛc. bezogen werden) gleitend geworfen wird, während gleichzeitig die linke Hand dicht über der rechten unterstützend Griff nimmt; auf 2 werden die leicht gebogenen Arme erhoben und den Kopf deckend vorgestreckt, wobei der Stab senkrecht bleibt; hiermit ist die Auslage hergestellt. — Auch hier läßt sich (vergl. Nr. 28) eine verhängte Auslage leicht anordnen und für die Uebungen 34 bis 37 anwenden, eine dem Rudern ähnliche Bewegungsform.



Fig. 18.

34. Kreis oder Deckung seitlings rechts, rückwärts. Unter mäßigem Seitbeugen rechts schwingt der Turner bei sonst unveränderter Armhaltung den Stab in senkrechtem Kreis rückwärts und dann zu seiner rechten Seite abwärts, worauf er im Aufschwung wieder in die Auslage zurück gelangt. Vergl. Nr. 23.

35. Kreis oder Deckung seitlings rechts, vorwärts. Der Turner schwingt in umgekehrter Richtung seinen Stab im Kreis vorwärts und dann zu seiner rechten Seite abwärts, worauf er im Aufschwung wieder in die Auslage zurück gelangt.

36. Kreis oder Deckung seitlings links, rückwärts und vorwärts erfolgen, ganz den Nummern 34 und 35 entsprechend, längs der linken Seite.

37. Ebenso die Achte rück- und vorwärts im Wechsel der Kreisschwünge rechts und links, vor- und rückwärts.

38. Der wagerechte und schräge Kreis über dem Kopf sammt Auslage dazu wird ganz in den Nr. 29, 30 und 31 beschriebenen Formen ausgeführt, nur daß hier der Griff der linken Hand hinzutritt.

39. Ebenso verhält es sich mit dem hohen, mittleren und tiefen Halbkreisschwung oder Hieb, der hier bereits als förmliches Stockschlagen erscheint.

Mit den bis hierher durchgebildeten Turnern können nunmehr auch

C. Die Formen des Schwingens im Wechsel an und von Ort

durchgeübt werden, die selbstverständlich so mannigfach geordnet werden können, daß die Leser es sich an einigen Beispielen genügen lassen müssen, wobei es frei steht, dieselben auf Führung des Stabes mit einer Hand oder mit beiden Händen zu beziehen.

40. In 4 Taktzeiten zwei tiefe Halbkreishiebe, auf 1 Kamm-, 2 Risthieb, und zwei wagerechte Kreishiebe über dem Kopf in Risthaltung: 3, 4.

41. In 8 Taktzeiten, zwei hohe Halbkreishiebe, auf 1 Kamm-, auf 2 Risthieb; zwei Deckungen rückwärts auf 3 links und auf 4 rechts; zwei hohe Halbkreishiebe auf 5 Rist- und auf 6 Kammhieb; zwei Deckungen rückwärts auf 7 rechts und auf 8 links.

42. Leicht anzuordnen, wenn auch in genauer Ausführung nicht ohne Schwierigkeit, sind die Uebungen des Stabschwingens mit Fortbewegung. Es wird zu diesem Behufe auf jeden Schritt eine gewisse Zahl (1 bis 4) von Schwüngen geboten und die Schritte selbst werden in allen Richtungen und Formen, gewöhnlich aber zu Ausfallstellungen geordnet. Also z. B. 4 Schritte vorwärts: auf 1, 2 und 3 je Kreis über dem Kopf in Kammhaltung, auf 4 Kopfhieb; dann 4 Schritte rückwärts: auf 1, 2 und 3 je Kreis über dem Kopf in Risthaltung, auf 4 Auslage, als die auf franz. Fechtböden übliche Begrüßung, wobei die Gegner je den Kopfhieb decken. Erhält schon hierdurch das Stabschwingen Leben und Bewegung, so doch noch mehr durch das Hinzutreten des

D. Drehens,

bei welchem wir, seiner besonderen Verwendbarkeit beim Stockschlagen wegen, etwas länger verweilen. Wir erinnern uns dabei der Grundformen des Standdrehens in Schrittstellungen, des Gangdrehens im Schreiten mit Gleichdrehung und mit Gegendrehung, worüber man

nöthigen Falls den betreffenden Abschnitt 2 c. im II. Theil vorher nachlesen wolle, um folgende Uebungsbeispiele gehörig zu verstehen.

1. Standdrehen mit Gleichdrehen.

43. Standdrehen links auf dem linken Fuß mit wagerechten Kreishieben über dem Kopf. In der Art zu üben, daß auf je den ersten von 4 Kreishieben in Kammhaltung 1/4=Drehung links erfolgt, wodurch nach 16 Hieben und ganzer Drehung ein Gang beendet ist. Nach einiger Uebung legt man nur 3, dann 2 und endlich nur einen Hieb auf jede 1/4=Drehung, sowie umgekehrt 4 Hiebe beibehalten, dagegen aber zuerst 1/2 und schließlich ganze Drehungen auf jeden ersten Hieb geordnet werden.

44. Standdrehen links auf dem rechten Fuß mit wagerechten Kreishieben in Kamm über dem Kopf. Ganz wie oben zu üben.

45. Standdrehen rechts auf dem rechten Fuß mit wagerechten Kreishieben über dem Kopf. Hier erfolgen die Hiebe als Risthiebe; im Uebrigen gleiche Einübung wie bei Nr. 43.

46. Standdrehen rechts auf dem linken Fuß u. s. w. wie Nr. 45.

47. Standdrehen links, a. auf dem linken Fuß, b. auf dem rechten Fuß mit Halbkreishieben. Auch hier setzen wir zunächst 4 Hiebe (dann auch 2); 1 Kamm=, 2 Rist=, 3 Kamm=, 4 Risthieb und ordnen auf 1 die 1/4, später die 1/2 und zuletzt die ganze Drehung. Wirksamer wird die Deckung und zugleich ansprechender die Darstellung, wenn man auf 1 und 2 hohen und auf 3 und 4 tiefen Halbkreishieb haut, wo dann im Uebergang von 2 auf 3 ein schräger Hieb abwärts und von 4 auf 1 ein solcher aufwärts als neuer Bestandtheil zu unserer Kunst des Stockschlagens hinzu tritt, welchem wir später — ohne dies jedoch immer zu erwähnen, noch öfter begegnen werden.

48. Standdrehen rechts, a. auf dem rechten Fuß, b. auf dem linken Fuß. Wie Nr. 47; doch beginnt die Reihe der 4 Hiebe hier mit einem Kammhieb.

2. Standdrehen mit Gegendrehen.

49. Standdrehen auf dem linken Fuß, links und rechts im Wechsel. Wird im 8/4=Takt so geordnet, daß auf 1 die 1/4, 1/2 oder ganze Drehung links und auf 5 die 1/4, 1/2 oder ganze Drehung rechts erfolgt. Die Drehung links beginnt auf 1 mit Kreishieb über dem Kopf in Kammhaltung, der bei 2 bis zum Ausholen für die auf 3 und 4 folgenden tiefen Halbkreishiebe in Rist= und Kammhaltung führt. Die Drehung rechts beginnt auf 5 mit Kreishieb über dem Kopf in Rist, der bei 6 bis zum Ausholen für die auf 7 und 8 folgenden tiefen Halbkreishiebe in Kamm= und Risthaltung führt, worauf in derselben Weise eine neue Folge beginnt. Auch im 4/4=Takt wird

dieser Gang geordnet, wenn man auf jede Drehung je nur 2 Hiebe ordnet.

50. Standdrehen auf dem rechten Fuß, rechts und links. Wie Nr. 49 in 8/4-Takt, auf 1 Drehung rechts, auf 5 Drehung links und so fort.

51. Standdrehen mit Gegendrehen und 1/4, 1/2 und ganzen Drehsprüngen. Die Anordnung des Taktes und der Hiebe bleibt wie bei Nr. 49; die Drehungen finden jedoch auf 1 und 5 bei den Kreishieben über dem Kopf im Sprung an, oder wenig von Ort statt. Der ganze Drehsprung gilt uns hierbei mehr als turnerische Kunstdarstellung, denn als eine im Stockschlagen selbst zu verwendende Uebung.

3. Gangdrehen mit Gleichdrehen.

52. Gangdrehen links. Die für die Einübung von Anfängern hierfür passendste Grundform ist der 8/4-Takt mit 8 Kreishieben über dem Kopf in Kammhaltung. Auf 1 erfolgt mit dem ersten Hieb auf linkem Fuß die Drehung links — die hier, will man sich in gerader Linie und nicht etwa in kleinem Viereck fortbewegen, stets eine halbe sein muß — auf 5 Drehung links auf rechtem Fuß, worauf sich mit 8 der erste Gang endigt. — Statt auf je 4, muß sodann auch auf je 2 Hiebe und zuletzt auf jeden einzelnen Hieb eine Drehung geübt werden.

53. Gangdrehen links mit Vorsprung. Grundform dieser Uebung wie bei Nr. 52. Jede Drehung beginnt jedoch mit einem Stampf des betreffenden Fußes, dem noch in derselben Taktzeit ein kleiner Hupf des gleichen Fußes an Ort folgt, so daß man in obiger Folge des Ganges zählt 1 und 2, 3, 4; 5 und 6, 7, 8 oder links, links, rechts 5, 6; rechts, rechts, links 7, 8. Es ist mit dem Vorsprung nicht auf ein eigentliches Springen, als vielmehr auf Sicherung und Befestigung der Drehstellungen abgesehen, was besonders für die Drehungen auf je 4 Hiebe (weniger auf 2) und auf einen Hieb gilt.

54. Gangdrehen links mit Sprung. Der Nr. 53 entsprechend, nur daß anstatt des Vorsprunges auf 2 und 6 je ein Drehsprung erfolgt.

55. Gangdrehen rechts. Die für die Einübung passendste Grundform ist auch hier der 8/4-Takt mit Kreishieben über den Kopf, hier jedoch in Risthaltung. Auf 1 erfolgt auf rechtem Fuß 1/2-Drehung rechts, auf 5 auf linkem Fuß 1/2-Drehung rechts. Wie Nr. 52 zu üben.

56. Gangdrehen rechts mit Vorsprung und Sprung. Nach Obigem entsprechend zu ordnen und zu üben.

4. Gangdrehen mit Gegendrehen.

57. Gangdrehen mit Gegendrehen und Kreishieben über dem Kopf mit Wechseln von Kamm- und Risthieben. Dasselbe kann

mit Kammhieb nach links — was wir hier annehmen wollen, — oder mit Risthieb nach rechts begonnen werden, was übrigens für den weiteren Verlauf der Uebung ohne Bedeutung ist. Auch hier gehen wir von dem $^8/_4$-Takt aus; auf 1 erster Hieb als Kammhieb und $^1/_2$-Drehung links auf dem linken Fuß; auf 5 fünfter Hieb als Risthieb und $^1/_2$-Drehung rechts auf dem rechten Fuß, worauf mit dem achten Hieb die erste Folge endet und eine neue und so fort beginnt.

58. Gangdrehen mit Gegendrehen und wechselnden Kreishieben über dem Kopf und tiefen Halbkreishieben. Wie Nr. 57; doch folgen hier die erwähnten Hiebe in dem Nr. 49 bereits näher beschriebenen Wechsel.

59. Die Uebungen 57 und 58 mit Vorsprung und Sprung bedürfen nach Obigem keiner besonderen Erklärung; nur ist zu bemerken, daß solche hier nur auf je 4 und 2 Hiebe anzuwenden sind.

60. Gangdrehen mit Kreishieben über dem Kopf und Deckungen rechts und links vorwärts im Wechsel. Es ist dies eine gut verwendbare Uebung, die als Beispiel der Verbindung der verschiedenen Grundformen des Stabschwingens und bezw. Stockschlagens hier ihre Stelle finden mag. In der Wahl des Taktes $^8/_4$ und in der Form der Drehung auf 1 links auf linkem und auf 5 rechts auf rechtem Fuß knüpfen wir, abgesehen von der Zweckmäßigkeit, schon wegen des besseren Verständnisses bei der Einübung an Nr. 57 an. Es folgen sodann auf 1 und 2 zwei Kreishiebe über dem Kopf in Kammhaltung, auf 3 und 4 zwei Deckungen links vorwärts (vergl. Nr. 35 und 36), auf 5 und 6 zwei Kreishiebe über dem Kopf in Risthaltung, und auf 7 und 8 zwei Deckungen rechts vorwärts, womit der Gang endet.

61. Gangdrehen mit tiefen Halbkreishieben und Kopfhieb im Wechsel. Ergab es sich im Verlauf der bis jetzt schulgerecht beschriebenen Uebungen des Stabschwingens gleichsam von selbst, daß wir in das Gebiet des Stockschlagens übergriffen, ja die ganze Grundlage dafür aufstellten, so mag zum Schluß der vorliegenden Uebungsgruppe in das Gangdrehen auch noch ein Hieb verflochten werden, als Beispiel, wie durch wechselnde Thätigkeit die Uebungen vervielfältigt und für die Zwecke der Wehrbarkeit nützlich gemacht werden können. Auch hier bleiben wir bei der gewohnten Form der Nr. 60, und es erfolgt nun auf 1 tiefer Halbkreishieb in Kammhaltung, auf 2 ein solcher als Risthieb, endend mit der hohen Auslage zum Stockschlagen, auf 3 senkrechter Hieb von oben nach unten: Kopfhieb, auf 4 Ausholen in Risthaltung, auf 5 tiefer Halbkreishieb in Risthaltung, auf 6 ein solcher in Kammhaltung, endend mit der hohen Auslage zum Stockschlagen, auf 7 Kopfhieb und auf 8 Ausholen in Kammhaltung, worauf mit tiefem Halbkreishieb als Kammhieb ein neuer Gang beginnt.

8. Stockschlagen.

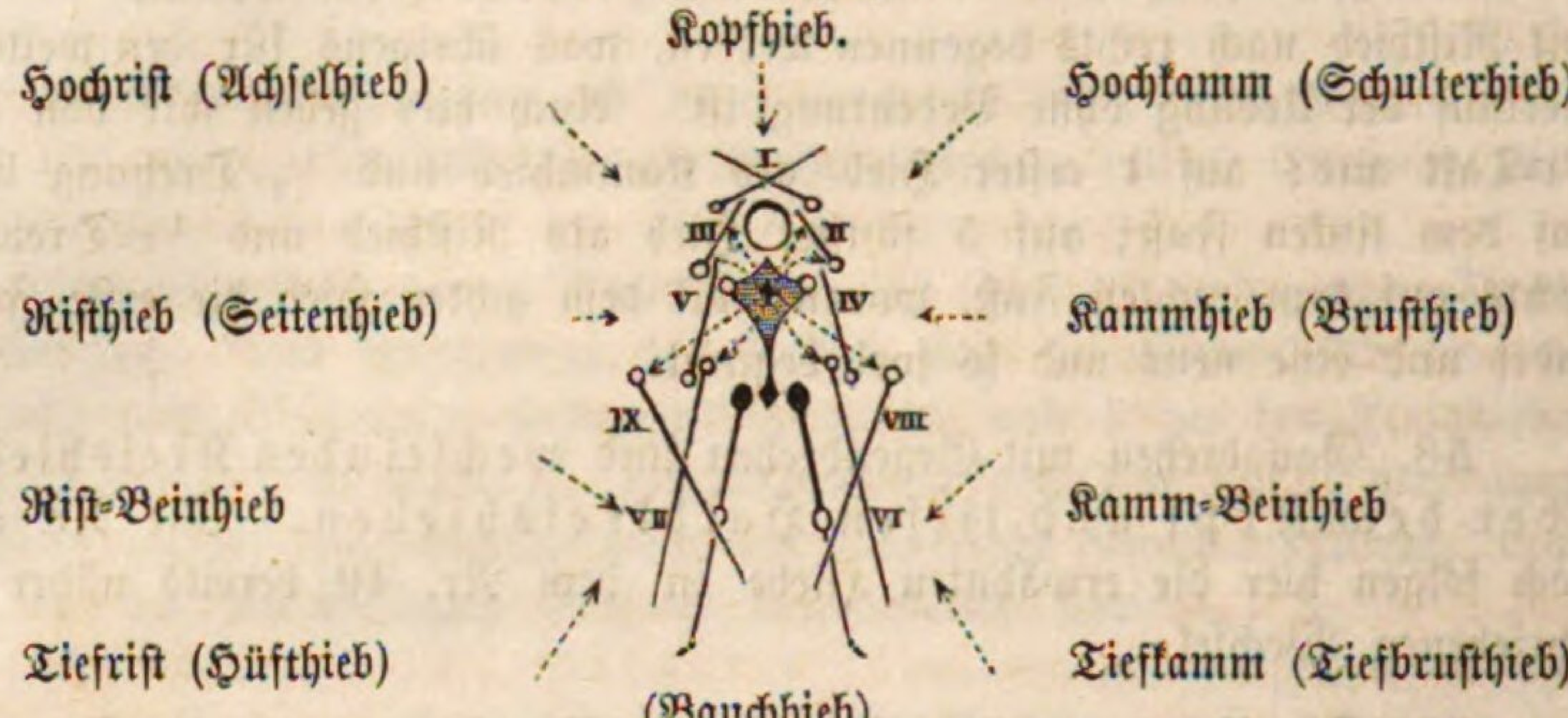


Fig. 19.

Mit dieser Ueberschrift soll nicht eine vollständige Stockschlag=Schule gemeint sein, für welche hier der Ort nicht wäre. Doch sollen die Grundsätze des Angriffs und der Vertheidigung mit dem Stocke wenigstens dargelegt und an passenden Uebungs=Beispielen erläutert werden, womit ein Turnersmann, der die Nummern 33 bis 61 gründlich geübt hat, wohl ausreichen dürfte.

62. **Richtung und Benennung der Hiebe.** Insofern sich die Gegner beim Stockschlagen*) nicht in Flanke ◒...◓, sondern in Stirn ◐...◑ gegenüber stehen, treffen die in der deutschen Hiebfechtschule gebräuchlichen Namen, mit Ausnahme des Kopfhiebes, für das Stockschlagen nicht zu. Auch unterscheidet das Stockschlagen eben deshalb keine inneren und äußeren Hiebe. Richtung und Benennung der Hiebe zeigt die Abbildung.


Fig. 20.

63. Als Ausgangspunkt zum Schlagen aller Hiebe dient die Fig. 20 abgebildete **mittlere steile Auslage zum Stockschlagen**, als die am meisten in Anwendung kommende schlechtweg die **Auslage** genannt. Die **hohe steile Auslage** ist bereits bei Nr. 33 beschrieben; die **tiefe steile Auslage** entsteht einfach durch Senken der Arme, bis die Hände in Hüfthöhe bei sonst unveränderter Haltung des Stabes gelangt sind. Außerdem kömmt auch noch die Fig. 21 abgebildete **verhängte**


Fig. 21.

*) Es ist hier selbstverständlich von dem Stockschlagen mit Griff **beider** Hände die Rede, wie es als Theil der Fechtkunst gewöhnlich betrieben wird. Das Schlagen mit dem kurzen Stock und Griff **einer** Hand schließt sich dagegen allerdings dem Hiebfechten näher an.

Auslage vor, wenn tiefe Hiebe durch Gegenschlag gedeckt werden sollen.

64. Zu einem Hieb wird ausgeholt, indem mit den Armen die Auslage in der Art verlassen wird, wie dies die Fig. 16 und 17 zu Nr. 32 zeigen. Der Hieb geschieht alsdann aus den Armen und wuchtig und führt zum sog. Durchhauen. Die Deckung leidet dabei Noth. Zu einem Hieb wird angezogen, indem die Arme nur so weit als unumgänglich die Auslage verlassen, worauf der Hieb selbst hauptsächlich durch Thätigkeit der Unterarme und Handgelenke zu Stande kömmt, bezw. aus dem Gelenk fein und schwunghaft mit der Möglichkeit des Anhaltens und unter jedesmaligem Zurückgehen in die Auslage geschlagen wird; die Deckung bleibt dabei möglichst gesichert; und da wir bereits oben die Kreis- und Halbkreishiebe „mit Ausholen" kennen lernten, so wenden wir uns jetzt ausschließlich den Hieben „aus dem Gelenk" und aus der Auslage zu. Das Anziehen ist um so wirksamer, je mehr es bogenförmig geschieht (unbeschadet jedoch der durch zu große Bogen entstehenden Blößen). Der Hieb selbst geht sodann aus dem angezogenen Bogen in geradem Striche auf das Ziel los, als welches der Punkt † auf der Skelet-Fig. 19 erscheint.

65. Obere Hiebe: I. Kopfhieb. Ziehe in Kammhaltung rechts oder in Risthaltung links im Bogen aufwärts an und schlage senkrecht abwärts. II. Hochkamm (Schulterhieb). Ziehe links schräg aufwärts im Bogen an und schlage von der rechten Seite schräg abwärts nach der linken Schulter. III. Hochrist (Achselhieb). Ziehe rechts schräg aufwärts im Bogen an und schlage von der linken Seite schräg abwärts nach der rechten Schulter. IV. Kammhieb (Brusthieb). Ziehe schräg links aufwärts im Bogen an und schlage von der rechten Seite wagerecht nach des Gegners linker Seite. V. Risthieb (Seitenhieb). Ziehe schräg rechts aufwärts im Bogen an uud schlage von der linken Seite wagerecht nach des Gegners rechter Seite. Untere Hiebe: VI. Kamm-Beinhieb; wie IV, nur schräg abwärts nach dem linken Beine. VII. Rist-Beinhieb; wie V, nur schräg abwärts nach dem rechten Beine. VIII. Tiefkamm (Tiefbrusthieb). Ziehe rechts rückwärts im Bogen niederschwingend unter gleichzeitigem rechts Rumpfbeugen an, und führe den Hieb von unten schräg aufwärts nach des Gegners linker Seite. IX. Tiefrist (Hüfthieb). Ziehe links rückwärts im Bogen niederschwingend unter gleichzeitigem links Rumpf-Beugen an, und führe den Hieb von unten schräg aufwärts nach des Gegners rechter Seite.

Diese 9 Hiebe werden zunächst frei in die Luft geführt, und unter Vermeidung des Durchhauens mit festem Anhalten, zuerst ganz langsam, dann schneller und zwar a. ein jeder fortgesetzt, b. von I bis IX. reihum, c. von IX—I reihum und d. in widergleicher Folge, II und III im Wechsel, IV und V, VI und VII, VIII und IX, welch' letzte

Uebung besonders nützlich ist. Ist dies geschehen, so schreitet man zur Lehre von der Deckung, wonach dann auch die Hiebe nach dem Gegner selbst geführt werden, der sich dagegen deckt.

66. Die Auslage ist an und für sich noch keine Deckung. In ihr ist der Mann den Hieben des Gegners blos gestellt, das heißt in der Fechtkunstsprache, er gibt Blößen nach allen Seiten und für alle Hiebe, die auf ihn geführt werden. Die Auslage ist aber der Art geordnet, daß sie auf dem kürzesten Wege zur Deckung aller dieser Blößen führt, und hierin liegt ihr Werth und ihre Wichtigkeit. Dieser Weg ist von dem Punkt † aus durch ············ nach den mit ○——— bezeichneten Stöcken (wo ○ die greifenden Hände andeutet) auf der Skelettabbildung Fig 19 vorgezeichnet, während die ○——— selbst zugleich die Richtung der Stöcke anzeigen. Dieselbe geht bei der Deckung der oberen Hiebe von dem Griff aus steil aufwärts, bei derjenigen der unteren Hiebe von dem Griff aus verhängt abwärts. Die Deckung muß möglichst im rechten Winkel den Schlägen entgegengesetzt werden.

Deckungen der oberen Hiebe: I. Kopfhieb. Aus der Auslage steil schräg rechts oder links aufwärts, Stock schräg über dem Kopf, also 2 Arten der Deckung. II. Hochkamm. Flach schräg links aufwärts, Stock schräg über der Schulter. III. Hochrist. Flach schräg rechts aufwärts, Stock schräg über der Schulter. IV. Kamm-Hieb. Schräg links abwärts, Stock etwas schräg zur linken Seite; dabei Beugen der Kniee, besonders wenn der Gegner tief haut, in welchem Falle auch verhängt mit einem Gegenschlag so gedeckt werden kann, daß man aus der Auslage rechts im Bogen anzieht und den Gegenschlag tief links hinführt. V. Risthieb. Schräg rechts abwärts, Stock etwas schräg zur rechten Seite; Kniebeugen wie bei IV und verhängte Deckung so daß man aus der Auslage links im Bogen anzieht und den Gegenschlag tief rechts hin führt. VI. Kamm-Beinhieb. Verhängt mit Gegenschlag, wie IV. VII. Ristbein-Hieb. Verhängt mit Gegenschlag wie V. VIII. Tiefkamm, wie VI. IX. Tiefrist, wie VII.

67. Die bisher nur in die Luft und an Ort feststehend scheinbar nach dem auf 4 Schritte Abstand (weites Maß, Mensur) aufgestellten Gegner geführten Hiebe werden nunmehr nach dem auf 3 Schritte Abstand (mittleres Maß) stehenden Gegner mit Ausfall geführt und von diesem gedeckt. Die Stäbe der Gegner liegen in ordnungsmäßiger Auslage kreuzend an einander an und zwar entweder a. rechts an (innen) oder b. links an (außen). Der Ausfall mag als Vorschrittstellung gleichmäßig rechts wie links auf alle Hiebe eingeübt werden, wobei zu bemerken ist, daß etwas schräge Ausfälle besser den nach der Ausfallseite hin geführten Hieben entsprechen: also Hieb II, IV, VI und VIII auch mit schrägem Ausfall rechts, und Hieb III, V, VII und IX auch mit schrägem Ausfall links zu üben. — Folge der Hiebe, die hier als An-

hiebe zu bezeichnen sind, auch hier wie Nr. 65 bereits angegeben; doch kömmt hier noch hinzu, daß sie sämmtlich sowohl aus der Anlage der Stäbe rechts wie links geübt werden müssen, wobei zu den auf die entgegengesetzte Seite zu führenden Schlägen der Stock über des Gegners Stock übergehoben werden muß.

68. Sind die Anhiebe und deren Deckungen geübt, so schlägt man nach geschehener Deckung sofort einen Hieb nach, der nun abermals von dem angreifenden Theile gedeckt wird. Diese Nachhiebe sind durch alle bereits bekannten Formen durchzuüben, in welcher Beziehung dem durch die vorangegangenen zahlreichen Uebungen nicht mehr ganz unkundigen Leser die nähere Anordnung überlassen bleibt.

69. Ebenso dürfen wir uns hinsichtlich der Finten oder Scheinangriffe auf die allgemeine Andeutung beschränken, daß hierbei durch einen z. B. rechts nur angedeuteten Hieb der Gegner zu einer Deckung veranlaßt werden soll, die dann für den nach dessen linker Seite beabsichtigten ernstlichen Hieb die erwünschte Blöße öffnet. Ebenso erfolgt die Andeutung eines hohen Hiebes als Finte, welcher sich ein tiefer ernstlicher Hieb anschließt, z. B. Finte nach dem Kopf und Hieb nach dem Beine oder umgekehrt. Im Ganzen entbehren die Finten beim Stockschlagen der Feinheit und der Vortheile, welche die Finten beim Hieb- und mehr noch bei dem Stoßfechten mit der scharfen Waffe gewähren.

70. Es können nun nach obigen schulmäßigen Uebungen Reihen von Hieben, Deckungen, Nachhieben und schließlichen Treffhieben als verabredete Gänge geordnet werden.

71. Desgleichen lernt jetzt der Schüler sich gegen ihm vorher nicht angezeigte außer der Reihe erfolgende Hiebe (erst in langsamer, allmälig rascherer Folge) decken, was dann schließlich zum

72. freien Kürschlagen führt, wobei denn auch das Vorgehen, Zurückgehen, Kreisgehen, Springen, Drehen und Kreisdecken (Nr. 34 bis 37) zur Anwendung kömmt. Gewöhnliche Haumasken und Fechthandschuhe mit hohen Stulpen sind als Schutz gegen Beschädigung ausreichend, besonders wenn man sich zum Kürfechten etwas biegsamer Stöcke bedient.

9. Stabstoßen (Gewehrfechten).

Lernten wir in der vorhergehenden Uebungsgruppe den Stab als unmittelbare, wenn auch unvollkommene Waffe kennen und führen, so soll er jetzt als Ersatz für das Bajonnet-Gewehr dienen, um die Handhabung dieser wichtigen Angriffswaffe so weit thunlich zu versinnlichen und auf deren wirklichen Gebrauch vorzubereiten. So lange es sich um deßfallsige Vorübungen handelt, bedarf der Stab keiner weiteren Vorrichtung. Versieht man jedoch das eine Ende desselben mit einem weichen Knopfe von $2^1/_2$ Zoll oder 6 Centim. Durchmesser, so kann selbst ohne Handschuhe, Masken oder Panzerhemd (die bei Anwendung des Gewehrs

kaum entbehrlich sind) bis zu freiem Gangstoßen damit vorgeschritten werden. Es ist das Letztere um so weniger als Schluß der folgenden Uebungsreihe zu umgehen, weil nur dadurch allein die schulmäßig erlernte Kunst des Stabstoßfechtens so zu sagen in Fleisch und Blut übergeht. Damit der Zweck einer Vorbildung für den Kriegsdienst desto sicherer durch das Stabstoßen erreicht und die Zeit nicht unnütz damit verloren werde, bin ich der in dem trefflichen Werke: Anleitung zum Betrieb der Gymnastik und Fechtkunst in der Armee, Berlin 1861, von v. Görne, v. Scherff und Mertens aufgestellten kurzen, aber praktischen Bajonnet-Fechtschule gefolgt. Eben derselben sind auch die 4 Figuren entnommen, welche der Nummer 73 beigegeben sind. Ich hielt es nicht für nothwendig, die in den Originalen abgebildeten Gewehre in Stäbe umzuwandeln, glaube vielmehr, es werde diese Art der Abbildung den Lesern bei Versuchen des Gewehrfechtens selbst nicht unwillkommen sein. Es bedarf übrigens kaum der Erinnerung, daß selbst schon der unschuldige Stab sofort zu einer ernstlichen Fechtwaffe wird, wenn man ihn als Lanze zur Hand nimmt, wie solche zu den Wurfübungen empfohlen ist. In diesem Falle nimmt die rechte Hand unmittelbar am Stabende Griff, wodurch sich die Beweglichkeit im Stoßen und Decken so steigert, daß mit dem schwerfälligen Gewehr, dessen Kolben eben einmal diesen Griff nicht gestattet, kaum dagegen aufzukommen ist.

73. Aufstellung in Stirnreihe mit Abstand auf Armlänge in Grundstellung, Stab bei Fuß /\. Hieraus entwickelt sich die Auslage durch die Ausführung folgender Befehle: 1/8-Drehung rechts — um! —) Rumpf rechts und Kopf links — dreht! Durch diese Drehbewegung des Oberkörpers, an welcher die Beine keinen Theil nehmen, wird die rechte Schulter zurück gebracht, der Blick in der Richtung des linken Fußes nach dem Gegner gelenkt, und diesem nur mehr die schmale linke Seite als Angriffsfläche geboten. Stab — auf! Geschieht durch einen Wurf in die durch Fig. 22 veranschaulichte Lage, rechte Hand Speich-

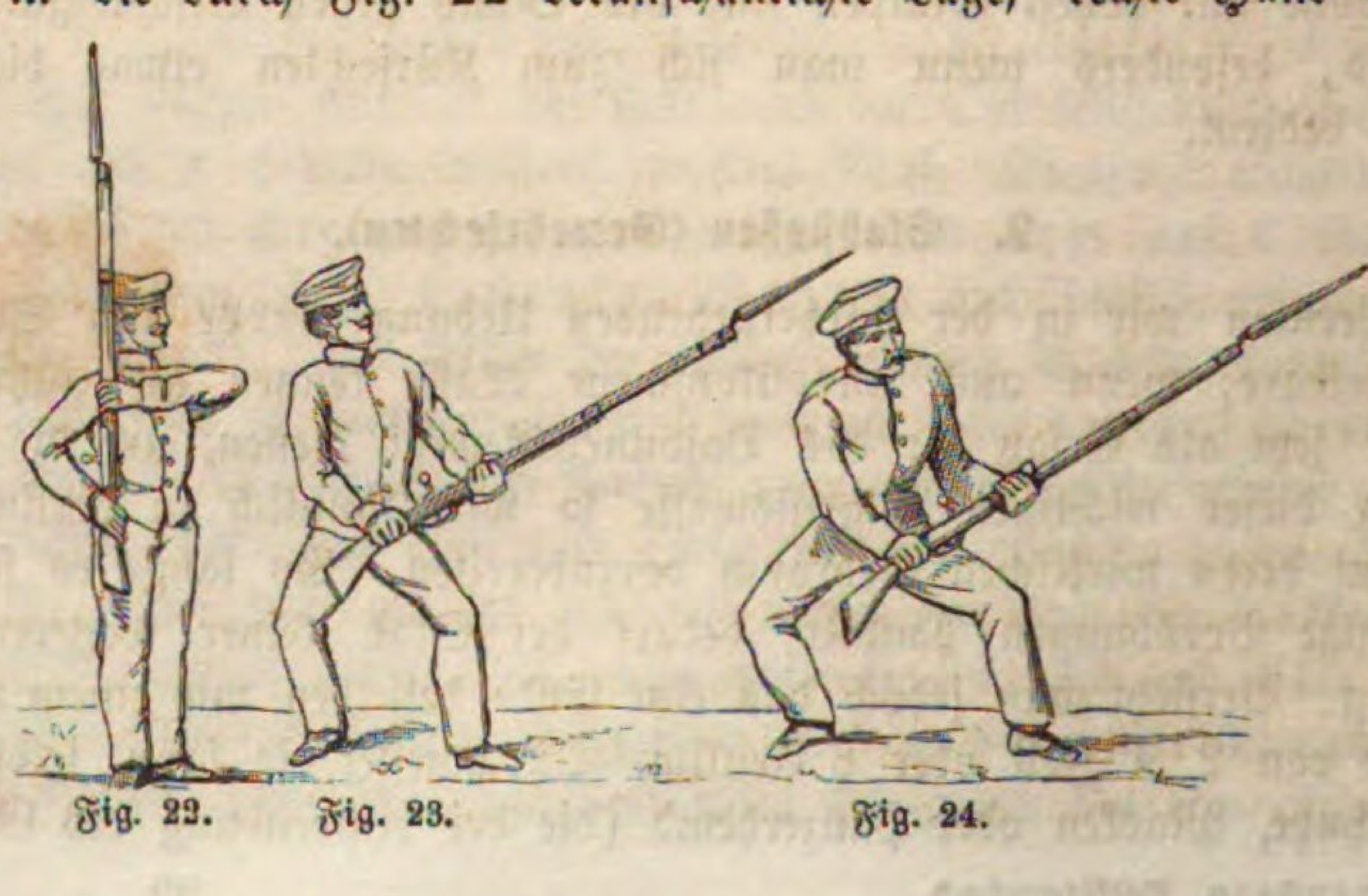


Fig. 22. Fig. 23. Fig. 24.

haltung eine Kolbenlänge über dem unteren Ende, linke Kammhaltung in Höhe der Schulter, Stab senkrecht fest an der rechten Seite anliegend. Kniee — beugt! — Rückschrittstellung rechts — stellt! — Geschieht mit Stampf des rechten Fußes! — Fällt den — Stab! Hierauf ist die schulgerechte Auslage nach Fig. 23 hergestellt; die rechte Hand ist im Griff unverändert geblieben, die linke etwas herab geglitten, das untere Ende des Stabes ist gegen die Weiche des rechten Oberschenkels leicht angestemmt, das obere nach dem Auge eines gedachten Gegners gerichtet. Hätte man statt dessen ein Gewehr, so würde der Lauf desselben oben liegen, die rechte Hand den Kolbenhals umfassen, die linke dicht unterhalb des Unterringes liegen. Hat sich indeß unser angehender Stab-Stoßfechter durch alle Schulformen bis zu Nr. 96 durchgearbeitet, womit er den Boden der Praxis betritt, so bedient er sich neben anderen, durch Anlage und Eigenwesen bedingten Freiheiten im Stoßen selbst auch einer freieren Auslage, die in Fig. 24 dargestellt ist, und wobei das Ende des Stabes den Anstemmpunkt gegen die Weiche verläßt und der Oberkörper sich mit eingezogenem Leibe mehr vorbeugt.

Aus der Auslage in die Grundstellung zurück erfolgen die obigen Bewegungen in umgekehrter Ordnung. Nach einiger Uebung im Wechsel dieser beiden Stellungen fließen sodann die obigen gegliederten Bewegungen in eine einzige zusammen, so daß der Turner unmittelbar aus der Grundstellung in die Auslage und umgekehrt gleichsam springt.

74. Zur Befestigung des Schwerpunktes auf dem rechten Beine läßt man in der Auslage theils links (am besten zweimal kurz aufeinander folgend) stampfen! theils den linken Fuß ganz vom Boden aufheben zu einer Schwebestellung auf dem rechten gebogenen Beine.

75. Schritt vorwärts, links rechts und Schritt rückwärts, rechts links, sowie Sprung vor- und rückwärts sind selbstverständliche Bewegungen, bei denen nur zu bemerken ist, daß sie in Beugehaltung der Beine federnd (elastisch) geschehen müssen, und daß ein Stampf des linken Fußes beim Schritt rückwärts sehr wohl angebracht ist.

76. Stoß an Ort, das heißt ohne Ausfall. Bei der Wichtigkeit dieser Grundübung läßt man dieselbe bei Anfängern in zwei Theilen stattfinden, die erst nach gehöriger Uebung ineinander zusammen fließen. Also: Zum Stoß an Ort setzt — an! Hierauf wird bei unveränderter Lage der linken Hand die rechte mit dem Stab so weit erhoben, daß dessen oberes Ende nach dem Treffpunkte der Brust des gedachten Gegners zielt. — Stoß! worauf der Stab in der ihm gegebenen Richtung so weit vorgestoßen wird, bis der linke Arm gestreckt ist. Mit dieser zweiten Bewegung kann nun auch, wenn man will, das Strecken des rechten Beines verbunden werden, als Stoß mit Vorbeugen. Nachdem man sich über die richtige Ausführung des Stoßes

vergewissert hat, läßt man in Auslage zurückgehen und aus dieser in Grundstellung, was überhaupt — wenn auch hier nicht jedesmal erwähnt — immer geschehen muß, wenn die Mannschaft nach länger eingenommener Auslagestellung der Ruhe bedarf.

77. Stoß mit Ausfall. In Grundstellung, Stab bei Fuß, erfolgt Befehl: Auslage — Eins! worauf dieselbe, wie von nun an immer, in einer Taktzeit nach Nr. 73 erfolgt. Sodann, zum Stoß setzt — an! nach Nr. 76. Mit Ausfall — stoßt! Geschieht ebenfalls wie in Nr. 76 beschrieben, nur mit Hinzufügung des Ausfalles, Fig. 25. Zur Auslage — auf! führt auf demselben Wege in 2 Taktzeiten mit 2 Bewegungen dahin zurück. Nach gehöriger Sicherheit fällt der Befehl: zum Stoß setzt an, weg, und es wird sogleich geboten: mit Ausfall — stoßt! worauf der Stoß und ebenso das Zurückgehen in die Auslage (Lager, en garde) in einer Bewegung erfolgt. Die Stöße mit Ausfall werden sodann auch fortgesetzt geübt und


Fig. 25.

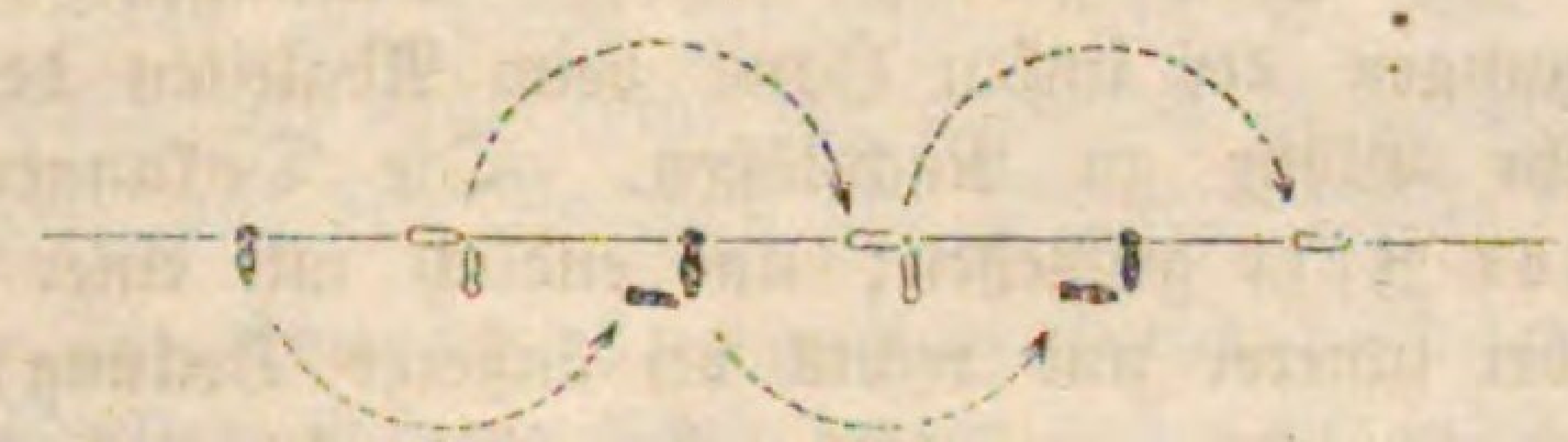
78. mit Schritten und Sprüngen vor- und rückwärts in Verbindung gesetzt, sowie mit Standdrehen geübt, wofür folgende Beispiele: a. Schritt vorwärts und Stoß mit Ausfall — los! geschieht auf 1, 2, 3 = links, rechts und Stoß. Hierauf in Auslage zurück. b. Schritt rückwärts und Stoß an Ort! geschieht ebenfalls auf 1, 2, 3 = rechts, links (mit Stampf) und Stoß. c. Sprung vorwärts und Stoß mit Ausfall, sowie Sprung rückwärts und Stoß an Ort geschehen je in 2 Taktzeiten in ähnlicher Weise. d. Vier Stöße an Ort und mit Ausfall mit 1/4-Standdrehen rechts in Gleichdrehung auf rechtem Fuß, dann links. Drehung auf rechtem feststehendem Fuß, je 3 Taktzeiten zu jeder Stoßbewegung: auf 1 1/4-Drehung mit Stampf, 2 Stoß, 3 Auslage; dann wieder Drehung bis nach 3 $\times$ 4 = 12 Taktzeiten die Uebung beendet und die ursprüngliche Auslage wieder hergestellt ist. Geschieht auch mit 1/2-Drehung. e. Dieselbe Uebung mit Drehung auf dem linken Fuß.

79. Alle bisher beschriebenen Uebungen werden nunmehr auch links durchgeturnt, so daß der Turner Auslage rechts (die gewöhnliche) und Auslage links unterscheiden lernt.

80. Wechsel der Auslagen rechts und links durch Standdrehen auf beiden Füßen. In Auslage rechts macht man rechts um — kehrt! auf den Ballen der Füße, indem man gleichzeitig den Stab der neuen Auslage gemäß herum wirft; Alles in 1 Taktzeit. Dann durch links um — kehrt! wieder zurück, und endlich in Verbin-

dung mit je 1 Stoß nach jedem Wechsel der Auslagestellung, auf 1, 2, 3 oder dreht, stoßt, Auslage.

81. Wechsel der Auslage durch Vor- oder Rückschreiten. Es geschieht dies auf der Stoßlinie durch halbe Drehungen, je auf dem Ballen des vorstehenden Fußes, zuerst ohne Stoß in 2 Taktzeiten, wobei auf 1 Drehung, auf 2 Ruhe in der neuen Auslage; sodann mit Stoß in 4 Taktzeiten, wobei auf 1 Drehung, 2 Stoß, 3 Auslage, 4 Ruhe; und endlich mit Stoß wie vorher, aber in 3 Taktzeiten, wobei 4 mit Ruhe wegfällt. Rückwärts geschieht die Bewegung in ähnlicher Weise. Nach einiger Uebung läßt man 4 Schritte bezw. Drehungen und Auslagewechsel aufeinander folgen, wofür die folgende Zeichnung den Gang versinnlicht.



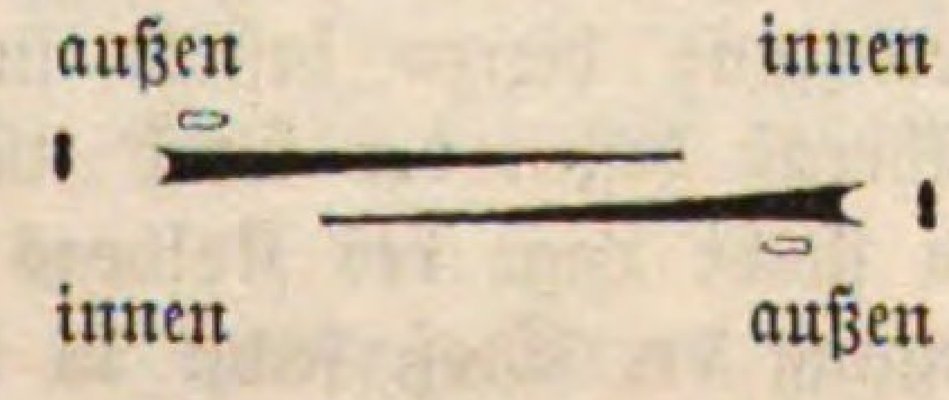
Stoßlinie.

Hiermit schließen sich die Uebungen des Stoßens in gerader Richtung (mit Beziehung auf das Gefecht des Fußvolkes, Infanterie), und es ist jetzt ganz nach denselben Grundsätzen

82. der Stoß in schräger Richtung aufwärts (mit Bezug auf das Verhalten des Fußgängers gegen den Reiter im Gefecht) und, wenn man will, schräg abwärts einzuüben, womit sich der Theil der Stoßübungen, der sich besonders für den Volksturnplatz eignet, da er in Gemeinübung größerer Züge betrieben werden kann, abschließt.

Die nun folgenden Uebungen des Stabstoßens Mann gegen Mann können höchstens von einer Riege in Gemeinschaft unter Leitung eines tüchtigen Vorturners und mit Leuten vorgenommen werden, die die Nummern 73 bis 82 mit Erfolg durchgeturnt haben.

83. Das Aufstellen (Antreten) der Fechter-Paare geschieht auf einer zwischen denselben gedachten Stoßlinie nach der Zeichnung in mittlerem Maße (mensur) so, daß der Lehrer, bezw. Vorturner (der hier selbst reihum mit seinen Leuten zu üben hat) den in Auslage stehenden Schüler mit einem Ausfalle gerade noch erreichen kann.



84. Die nunmehr mit Knöpfen versehenen Stäbe liegen, wie die Zeichnung zeigt, mit ihren rechten Seiten leicht aneinander an, was als innere (gewöhnliche) Anlage bezeichnet wird. Aus dieser inneren Anlage gelangt man in die ihr entgegen gesetzte äußere: a. indem man, durch Heben des rechten Armes die Spitze des Stabes senkend und diesen links $1/4$ drehend, unter dem Stab des Gegners durch und auf die andere Seite geht (Durchgehen, Degagé); oder b. indem

man die Spitze des Stabes hebend vor derjenigen des Gegners vorüber auf die andere Seite geht (Ueberheben, Coupé). Ebenso umgekehrt. Durchgehen und Ueberheben müssen eng (d. h. dicht um den Stab des Gegners) und rasch, namentlich letzteres wurfähnlich, ausgeführt werden.

85. Stoß innen. Geschieht wie Nr. 77 beschrieben, mit Treff auf die linke Brustwarze des Gegners, der durch weites Links-Auslegen Blöße dazu gibt.

86. Deckung (Parade). Um den Zweck der Deckung, nämlich die Beseitigung der eindringenden feindlichen Stabspitze, vollständig zu erreichen, wird dieselbe nicht als einfache Druckbewegung, sondern mit einem Ruck gegen den feindlichen Stab bewirkt, so daß derselbe nicht allein zum abwärts Abgleiten an dem eignen Stab, sondern zugleich zu einiger Entfernung zur Seite gebracht wird. Deckungen dieser Art sichern gegen Verletzungen der linken Hand beim Abgleiten des Stabes und verschaffen mehr Blöße zu Nachstößen. Die Deckungen müssen rasch und zu rechter Zeit geschehen; und endlich mit einer Drehung des Stabes (links bei innerer und rechts bei äußerer Deckung) so, daß, sich ein Gewehr gedacht, der gegnerische Angriff nicht mit dem Lauf, sondern mit dem Schaft abgeschlagen wird. Also jetzt: Deckung innen. Spitze durch Druck und Ruck des sich streckenden linken Armes etwa 1 Fuß rechts mit Richtung auf des Gegners linke Schulter; unteres Ende auf dem Oberschenkel fest; gleichzeitig $^1/_4$-Drehung des Stabes links um seine Längenaxe, wodurch die linke Hand stark in Kammhaltung gelangt. Diese Deckung wird anfänglich nur gegen den Ansatz zum inneren Stoß, Stoß an Ort, dann aber gegen den scharfen Treffstoß geübt.

87. Der Nachstoß innen erfolgt nach gelungener innerer Deckung schnellstens sofort und ohne zuvor mit dem Stab in die Auslage zurück zu gehen, um den Gegner wo möglich noch während des Ausfalles oder doch während der Rückkehr in die Auslage zu erreichen.

88. Stoß außen, aus innerer Anlage zu üben. Die erste Bewegung hierzu besteht in dem Durchgehen von innen nach außen, während dessen der Stab wie bei der Deckung innen links gedreht wird (in flache Lage des Kolbens bei dem Gewehr); hierauf als zweite Bewegung der Stoß selbst in derselben Drehhaltung des Stabes.

89. Deckung außen. Spitze durch Druck und Ruck des sich fast streckenden linken Armes etwa 1 Fuß links, schräg etwas abwärts mit Richtung auf des Gegners rechte Schulter; unteres Ende auf dem Oberschenkel fest; gleichzeitig $^1/_8$-Drehung des Stabes rechts um seine Längenaxe, wobei entschiedenes Rückwärts-Beugen im linken Handgelenk. Einübung wie Nr. 86.

90. Der Nachstoß außen erfolgt nach gelungener äußerer Deckung wie Nr. 88.

91. Ein Nachstoß unten erfolgt nach gelungener innerer Deckung, besonders wenn der Stab des Gegners hoch liegt, in der Art, daß wie zum Stoß außen angesetzt und unter des Gegners Stab hin nach dem Leibe desselben gestoßen wird. Man deckt sich dagegen durch die

92. Deckung unten, die jedoch zunächst als Deckung unten gegen den als Anstoß geführten Stoß unten (Nr. 91) in zwei Theilen von der Auslage aus geübt wird. Zuerst wird bei feststehender linker Hand und unter 1/4-Drehung links des Stabes (zu flacher Lage des Gewehres) durch entsprechende Führung des Stabendes rechts seit- und aufwärts mit dessen Spitze links von oben nach unten ein Halbkreis beschrieben; alsdann wird unter Streckung des linken Armes und Einsetzen des Stabendes in die Achselhöhle dessen Spitze nach rechts und dadurch der feindliche Stab zur Seite geworfen. Ist so diese nicht ganz einfache Deckung vorgeübt, dann folgt sie, natürlich in rascherer Folge der beiden Bewegungen, auf den Nachstoß des Gegners selbst.

93. Die Kreisdeckung (Cavation) wird nach einem von dem Gegner gedeckten äußeren Stoß, gegen dessen Nachstoß während des Rückgangs in die Auslage ausgeführt, indem man durch Ueberheben in einem Kreisbogen nach links oben den gegnerischen Stab auf seine rechte Seite bringt und sich innen deckt.

94. Die Finten, worüber Nr. 69 nachzulesen, werden im Stoßen mit gutem Erfolge geübt, indem man den Gegner durch Stoßansatz oder Scheinstoß zu einer weiten Deckung veranlaßt und dann mit raschem Durchgehen u. s. w. den entgegengesetzten Stoß in dessen Blöße gibt.

95. Die Streifschläge (Battuden) dienen, um den vorgehaltenen Stab des Gegners zur Seite zu werfen, dann aber auch zur Verstärkung der Deckungen. Sie erfolgen aus der Auslage einfach durch kurzes Erheben der Spitze und einen kräftigen Streifschlag auf des Gegners Stab unter Streckung des linken Armes; worauf sofort der beabsichtigte Stoß in die gewonnene Blöße gegeben wird. Man vertheidigt sich gegen den Streifschlag, indem man, während der Gegner ausholt und schlägt, durchgeht und ihn fehlschlagen läßt; worauf man die günstige Gelegenheit zu einem Stoß benützt.

96. Die Verbindungen aller der bis hierher beschriebenen Formen des Stoßens, Deckens, Nachstoßens, Kreisens, Fintirens und Schlagens zu zweckmäßigen verabredeten Schulgängen sind so zahlreich, daß mit ihrer Beschreibung ein Buch ausgefüllt werden könnte. Hat aber ein aufgeweckter Turner erst die obigen Grundformen in vollem Sinne des Wortes richtig verstanden und tüchtig geübt, dann mag er sich immerhin der grauen Theorie entschlagen und auf dem Wege der Praxis und des Selbstdenkens gemeinsam mit gleich tüchtigen Kameraden bis zum freien Kürstoßen (Contrastoßen) vorschreiten. Es wird dies

um so eher geschehen können, wenn es der Leiter der Stabstoß-Uebungen verstanden hat, von vorn herein Fluß und Leben in die starren und todten Formen zu bringen und in richtiger Stufenfolge vorzuschreiten.

B. Langer Stab.

Ein Stab von 3 Meter oder etwa 10 Fuß Länge (der gewöhnliche Springstab thut diesen Dienst) wird von so vielen Turnern, als Platz finden, in gleichvertheiltem Abstande gleichzeitig angefaßt und auf diese Weise zu gemeinsamer Uebung benützt, was in turnerischer Hinsicht besonders deshalb von Werth ist, weil dadurch selbst Faule und Schwächere in der Gemeinthätigkeit, der sie sich nicht entziehen können, mit fortgerissen werden. Ja, selbst Blinde gelangen dadurch zu gemeinsamer gleichmäßiger Darstellung mannichfacher Uebungen. Wilh. Metz hat dies richtig erkannt und schon seit 1850 in der königl. Blindenanstalt zu Hannover die Uebungen mit dem langen Stabe eingeführt. Ihm verdanken wir auch die weitere schul- und kunstgerechte Fortentwicklung dieser Uebungsgruppe, deren Hauptformen jetzt folgen.

Der Stab als Richtscheid einiger Ordnungs- und Freiübungen.

1. Die Mannschaft stellt sich als Stirnreihe auf und faßt den Stab a. vorlings mit Ristgriff der Hände, oder b. rücklings mit Griff der Hände und c. rücklings mit Griff der Unterarme. Hieraus Gang und Lauf vorwärts, rückwärts und in allen Schrittarten; sodann Schwenken um die Führer und um die Mitte.

2. Aehnliche Uebungen einer Flankenreihe, den Stab seitlings mit Griff der Hand oder des Armes.

3. Griff- und Stellungswechsel am Stab kommen theils ohne — wie z. B. bei Haltung des Stabes rücklings aus Hand- in Armgriff und umgekehrt, oder noch einfacher aus Rist- in Kammgriff u. s. w. — theils mit Drehen zu Stande, wie z. B. bei Haltung des Stabes vorlings durch rechts — um! in Stab seitlings, oder rechts um — kehrt! in Stab rücklings u. s. w.

4. Dahin gehört auch das taktmäßige Heben des Stabes über den Kopf aus der Haltung seitlings z. B. rechts in diejenige seitlings links (auf 1 Arme seitwärts hoch auf! auf 2 mit linker Hand faßt an! auf 3 Arme — ab! und dann umgekehrt); sowie das ähnliche Uebersteigen des Stabes (auf 1 steigt linkes Bein vor der linken Hand über, auf 2 nimmt rechte Hand Griff, auf 3 steigt rechtes Bein nach, womit der Stab von links auf rechts seitlings gelangt ist, und dann umgekehrt) und die Verbindung dieser beiden Uebungen zu einem förmlichen Stabkreisen, wobei der Stab in 6 Taktzeiten aus Lage seitlings rechts, durch Ueberheben links und darauf durch Uebersteigen links wieder in die Haltung seitlings rechts zurück gelangt.

5. Aehnlich findet mit Ristgriff beider Hände das Ueberheben des Stabes vorlings von der Stirnreihe statt. Ist der Stab in die Lage rücklings gelangt, dann Griffwechsel und Uebersteigen rückwärts, wodurch ein vollständiges Umkreisen des Stabes rückwärts dargestellt ist.

6. Mit Griff der Hände auf den in Lage vorlings oder seitlings (weniger rücklings) befindlichen Stab findet Heben und Senken, Schwingen, Stoßen, Ausschnellen u. s. w. der Arme statt, wovon Fig. 26 ein Beispiel zeigt.



Fig. 26.

7. Desgleichen auch Beinthätigkeiten aller Art, wozu denn auch statt Handgriff, Armgriff geordnet werden kann.

8. Desgleichen auch Rumpf-Vor- und Rückbeugen der Stirnreihe und Rumpf-Seitenbeugen der Flankenreihe.

Die Uebungen 6, 7 und 8 finden in ähnlicher Weise auch bei 2 Stäben ihre Anwendung.

Der Stab als Reck.

Voraus zu bemerken ist, daß sich hierbei in ungerad getheilter Reihe aufzustellen ist, deren größere Hälfte den Stab als Reck hält, während ihn die kleinere als solches benützt (z. B. 1, 3, 5, 7 tragen, 2, 4, 6 üben). Die Träger nehmen in der Richtung des zu gewärtigenden Ruckes oder Schwunges der Uebenden geeignete Seit- oder Vorschrittstellung. Stabträger und Uebende wechseln.

9. Die Stirnreihe der Träger hebt ristgriffs den Stab hoch auf; die Uebenden: Hang an beiden Händen, einer Hand u. s. w. Mehr Festigkeit erhält der von einer Flankenreihe mit Speichgriff erhobene Stab.

10. Die Flankenreihe der Träger legt den Stab auf ihre Schultern (der Eine auf die rechte, der Andere auf die linke und so fort) und nehmen Speichgriff mit beiden Händen; die Uebenden: Armhang rücklings, Kniehang, Kreuzaufzug u. s. w.

11. Die Stirnreihe der Träger nimmt den Stab rücklings mit Armgriff (mit Vorschrittstellung sehr sichere Lage); die Uebenden: Bauchabschwung, Sitzabschwung, Liegehang u. s. w.

Zwei Stäbe als Barren.

Die Träger stehen stets in Flankenreihe.

12. Die Träger heben die Stäbe hoch auf; die Uebenden: Querhang im Spanngriff an beiden Stäben u. s. w.

13. Die Träger nehmen die Stäbe auf die Schultern; die Uebenden: Quer-Streckstütz, Quer-Knickstütz, Oberarmhang bei seitwärts gestreckten Armen, Sturzhang, Schenkelhang, Reitsitz u. s. w.

14. Die Träger nehmen die Stäbe unter die Arme; die Uebenden: Aehnliches wie bei 13, als schwierigere Uebung den Abhang nach der Seite in wagerechter Lage (2 Mann gleichzeitig).

15. Die Träger tragen die Stäbe bei herabhangenden Armen mit Speichgriff der Hände; die Uebenden steigen in den Stand auf.

16. Haben die Uebenden irgend einen Stand, Sitz oder Stütz sicher eingenommen, so kann wohl auch für die Träger irgend eine geeignete Beinthätigkeit, künstliche Dauerstellung oder Fortbewegung zugeordnet werden.

d. Keulenübungen.

Um Wiederholungen zu vermeiden, wird sich hier öfters auf die betreffenden Nummern der Stabübungen zurückbezogen werden können,



da die Keule gewissermaßen nur ein verkürzter und verdickter wuchtigerer Stab ist. Nur die in dieser veränderten Form liegenden Ursachen bedingen hier und da eine etwas verschiedene Handhabung, die insbesondere bei dem, dem Stabe fremden, der Keule ihres Gewichtes wegen aber eigenthümlichen Aufschultern hervortritt. Eben dieses Gewicht erinnert an den bei allem Heben und Schwingen schwerer Gegenstände geltenden Grundsatz, bei Handhabung derselben mit der rechten Hand den Schwerpunkt des Körpers auf die linke Seite zu verlegen (was am besten und kunstmäßigsten durch die betreffende Ausfallstellung erreicht wird), und umgekehrt auf die rechte Seite, wenn man mit dem linken Arme hantiert. Das Anfassen der Keule ordnet sich nach der dafür vorgesehenen Einrichtung von selbst so, daß bei der Führung mit einer Hand der Griff erfaßt wird, während bei der Führung mit beiden Händen die zugeordnete Hand über der führenden Hand unmittelbar über dem Griff an der Keule selbst anfaßt.

Uebungsgang mit einer Keule.

1. Die Mannschaft stellt sich in gehörigem Abstand in Grundstellung auf, die Keule mit der rechten Hand bei natürlich herabhängendem Arme gefaßt und so hängend, oder je nach ihrer Länge bei Fuß auf dem Boden stehend (vergl. Fig. 3), freie Hand auf Hüfte gestützt. Hierauf zur Einleitung Befehl: rechts schultert — auf! worauf auf 1 die Keule zur wagerechten Lage auf der rechten Schulter aufgeschwungen und auf 2 Ausfallstellung links mit Stampf genommen und der Kopf rechts gedreht wird. Dann in Grundstellung — zurück! umgekehrt 2 und 1. Links schultert! — auf! worauf auf 1 die Keule wie oben auf die

linke Schulter aufgeschwungen und auf 2 Ausfallstellung rechts mit Stampf genommen und der Kopf links gedreht wird. Dann in Grundstellung — zurück!

2. Die steile Auslage zum senkrechten Kreisschwingen (vergl. Nr. 22) wird in zwei Taktzeiten hergestellt: Auf 1 erhebt sich der rechte Arm seitwärts etwas schräg aufwärts, die Keule senkrecht aufwärts, der Kopf rechts gedreht; auf 2 Ausfallstellung links. In Grundstellung in umgekehrter Folge zurück; dann dasselbe links. Eigenthümlich ist der Keule das senkrechte Kreisschwingen aus der verhängten Auslage, bei welcher die Keule in umgekehrter Griffweise abwärts hängend geschwungen wird. Dieselbe wird in drei Taktzeiten gebildet. Auf 1 wird in Grundstellung mit einem Ruck des rechten Armes die Keule etwas aufwärts geworfen und im Flug der Griff gewechselt, auf 2 erhebt sich der rechte Arm seitwärts etwas schräg aufwärts, die Keule hängt senkrecht abwärts, der Kopf ist rechts gedreht, auf 3 Ausfallstellung links. — Grundstellung. — Dasselbe links. Fig. 1 zeigt bei A die steile und bei B die verhängte Auslage.



Fig. 1.

3. Nachdem in solcher Weise die der Keule eigenthümlichen Ausgangsstellungen geordnet sind, erfolgen die Außenkreise, Innenkreise und Achten vor- und rückwärts in diesen Stellungen ganz so, wie es in den Nummern 23 bis 28 des Stabschwingens beschrieben ist. Auch in Vorlagehaltung der Arme unter entsprechender Aenderung der obigen Auslagestellungen (Nr. 2) zu üben.

4. Ebenso geschehen die wagerechten und schrägen Kreisschwünge über dem Kopf sowie die Halbkreisschwünge, den Nummern 30, 31 und 32 des Stabschwingeus entsprechend, jedoch mit einer Abänderung der Ausgangsstellung, die hier einfach das rechts oder links Aufschultern der Keule ist, je nachdem in Kamm- oder Risthaltung geschwungen werden soll. Die verhängte Lage fällt hier von selbst weg, sowie auch die Vorhebhalte der Arme.

5. Das Keulenschwingen mit Griff beider Hände geschieht den Nummern 33 bis 39 des Stabschwingens entsprechend, nur mit der nothwendigen Abänderung der Ausgangsstellungen. Für das senkrechte Schwingen erfolgt die Ausgangsstellung in 2 Taktzeiten: Auf 1 kurze Seitschrittstellung links; auf 2 Aufschwung der Keule zu senkrechter steiler Lage (oder mit Wurf und Griffwechsel zu verhängter Lage), wobei die linke Hand Griff nimmt. Die Ausgangsstellung für

das wagerechte, schräge und Halbkreis-Schwingen erfolgt nach den Nr. 4 angegebenen Regeln durch Aufschultern. Fig. 2 zeigt beispielsweise den aus dieser Ausgangsstellung mit Vorschritt links fortgesetzt erfolgenden Halbkreishieb (Kopfhieb Nr. 55 der Stabübungen) von oben nach unten.



Fig. 2.

6. Für die Wechsel der Formen des Schwingens an und von Ort kann sich ganz auf die Nummern 40 bis 42 des Stabschwingens bezogen werden.

7. Ebenso für alles Keulenschwingen im Stand- und Gangdrehen mit Gleich- und Gegendrehung auf die Nummern 43—61.

8. Das Keulenschlagen ist, wie die Pommer'sche Landwehr seiner Zeit gezeigt hat, gar nicht zu verachten; und wenn auch die Uebungskeule nur etwa halb so lang ist als das am Lauf ergriffene und mit dem Kolben gleichsam eine Keule darstellende Gewehr, so mag sie doch immerhin nicht ohne Nutzen für die allseitige Ausbildung des Wehrmannes zur Hand genommen werden. Es ist in diesem Falle ganz der für das Stockschlagen bei dem Stabschwingen von Nr. 62 bis 70 gegebenen Anleitung zu folgen. Auf das freie Gangschlagen (71 und 72) muß jedoch verzichtet werden, weil gegen die gewichtigen Keulenhiebe weder Masken noch Panzer gehörig schützen.

Noch möge hier gelegentlich eines scherzhaften Hiebgefechtes erwähnt werden, welches mit mehr wurst- als keulenförmigen Wulsten stattfindet, was zur Lust für heitere Veranlassungen vorbehalten bleiben mag.

Uebungsgang mit zwei Keulen.

Nachdem oben die Führung nur einer Keule in Betracht gezogen worden ist, wobei die Bedeutung dieses Geräthes als Waffe nicht zu verkennen war, wenden wir uns jetzt zur Lehre von der Handhabung zweier Keulen, als einer reinen Turnübung. Als solche werden die Keulenübungen besonders in Frankreich und England mehr verwerthet, als es in Deutschland bis jetzt noch der Fall ist. Von dort her nehmen wir denn auch eine Reihe von Uebungsfällen nach dem mehrerwähnten Handbook of Gymnastics, unbeschadet jedoch dessen, daß die oben unter Nr. 3 und 4 beschriebenen Schwünge mit einer Keule ebenso auch mit zwei Keulen ausgeführt werden können. Als Regel gilt, daß stets erst rechts,

dann links mit einer Keule und dann erst mit beiden geübt werde; Takt und Schick in allen Bewegungen dürfen nicht fehlen.


Fig. 4.


Fig. 3.

9. Grundstellung, wie bei Nr. 1 beschrieben, zu ordnen, Fig. 3.

10. Aus der Grundstellung erfolgt in einfachster Weise der Aufschwung der Keulen mit gestreckten Armen zur Wagehaltung letzterer, wie Fig. 4 es zeigt; und zwar, Fig. 5: A vor=, B schräg vor=, C seit= und D rückwärts. Je nach kürzerer oder längerer Dauer der wagerechten Armhaltungen, mehr Schwung oder Kraftübung. 1 Taktzeit für den Aufschwung und 3 Taktzeiten für jede Halte in der Wagehaltung empfiehlt sich.

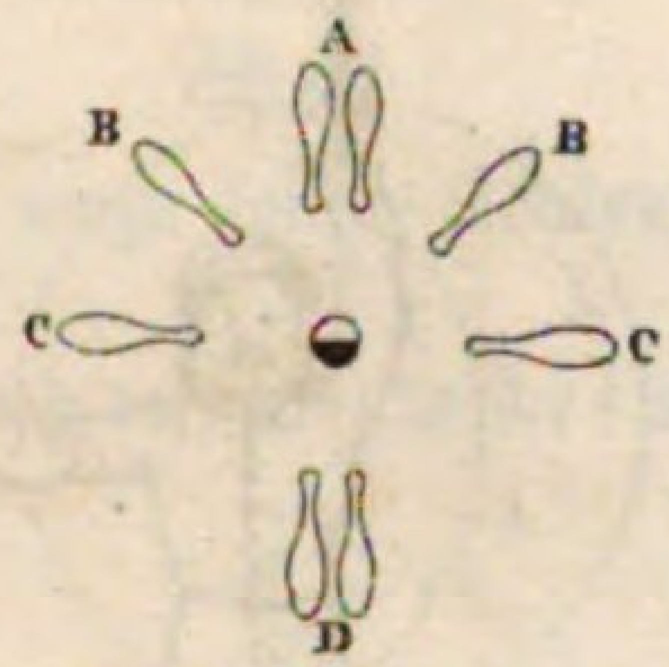


Fig. 5.

11. In gleicher Weise wird nunmehr in größeren Bogen auch der Aufschwung der Keulen zu Hochhaltungen (rückwärts selbstverständlich ausgeschlossen) angeordnet, Fig. 6, welches


Fig. 6.


Fig. 7.


Fig. 8.

12. sich im Schwung vor= und rückwärts zu größeren Bogen erweitert. Dabei ist als zweckmäßig beim Rückschwung Fuß=Aufwippen hinzu zu fügen, so wie denn die Uebung namentlich auch in Vorschrittstellung und mit Fortbewegung (bei Vorschwung vor=, bei Rückschwung rückschreitend), so wie, Fig. 7, auch in widergleichem Schwung der Arme und Keulen angeordnet werden kann.

13. An Nr. 12 anschließend lassen sich beim Rückschwunge die Keulen mit Armbeugen über die Schultern schwingen, was als wirksame, ansprechende Uebung im Stande sowohl, wie bei Fig. 8 dar=

gestellt, als auch im Schreiten vor- und rückwärts empfohlen werden kann.

14. Schwingen der Keulen in wagerechter Armhaltung, Fig. 4, im Gegenschwung als sogen. Schulterprobe (Nr. 7 der Hantelübungen) oder im Gleichschwung mit Rumpfdrehen, in welch' letzterem Falle Seitschrittstellung anzuordnen ist.


Fig. 9.

15. Kreisschwingen (Mühle) vorlings a. im Gleichschwunge beider parallel zu führender Keulen von rechts nach links und umgekehrt, b. im Gegenschwung beider Keulen von oben nach unten oder, wie es Fig. 9 darstellt, von unten nach oben. Letztere Uebungsweise wie folgt anzuordnen: Arme und Keulen seitwärts wagerecht — auf! dann Beginn, indem man den linken Arm abwärts zum Kreisschwung sinken und, nachdem er $^3/_4$ des Kreises beschrieben, den rechten Arm im Gegenschwung folgen läßt und dann dieses Schwingen beider Arme ineinandergreifend fortsetzt.

16. Ausgangsstellung wie Fig. 10 und in langsamer Bewegung Halbkreis rückwärts bis zur Lage der Keule auf den Schultern.


Fig. 10.


Fig. 11.

Ebenso auch aus Seitwage- und Hochhaltung der Arme in verschiedener Weise und bis zu vollen Kreisen, wofür Fig. 11 ein Beispiel gibt.

17. Ausgangsstellung wie Fig. 13 und in langsamer Bewegung *Viertelkreise rechts und links seitwärts*, wie Fig. 12, oder vorwärts; eine Uebung, die zur Kräftigung der Handgelenke ansprechend nur bei Verwendung angemessen schwerer Keulen wird.



Fig. 13.



Fig. 12.

18. Ausgangsstellung wie Fig. 3 und gleich oder gegen Kreisschwingend, Fig. 13, wozu leichte Keulen dienen.

19. *Armschwingen und Keul-Kreisschwingen vorwärts im Wechsel*, Fig. 14. Ausgangsstellung wie Fig. 3. Auf 1 Aufschwung zu A, auf 2 Kreis rückwärts bei Hochhalte der Arme, auf 3 Abschwung zu B und so fortgesetzt. Auch mit Schreiten, auf 1 Schritt vorwärts oder auf 3 Schritt rückwärts.



Fig. 14.



Fig. 15.

20. *Armschwingen und Keul-Kreisschwingen seitwärts im Wechsel* und mit Drehen zeigt Fig. 15. Auf 1 bei festem Seitschrittstand der Füße $1/4$-Drehung links und Aufschwung zu A, auf 2 Kreis rückwätrs, auf 3 (bezw. 1, da hiermit die neue Bewegung nach links hin beginnt) $1/2$-Drehung rechts und Aufschwung zu B; worauf die Uebung in gleicher Weise im $2/4$-Takt fortgesetzt wird.



Fig. 16.

21. *Kreis um den Kopf*, durch Fig. 16 veranschaulicht, gründlich zuvor mit *einer* Keule zu üben. Seitschrittstellung förderlicher, dabei schickliches Rück- und Seit-

beugen während des Kreisschwingens, wodurch diese Uebung im Gegenschwung beider Keulen von außen nach innen (Kamm), aber auch umgekehrt von innen nach außen (Rist) für die Praxis sehr werthvoll wird.

22. **Kreis über dem Kopf.** Durch Fig. 17 selbstverständlich; geschieht auch, wie hier abgebildet, mit verhängtem Griff, jedoch dadurch bedeutend erschwert.



Fig. 17.



Fig. 18.



Fig. 19.

23. **Kreis vorlings.** Aehnlich wie Nr. 15, nur statt mit gestreckten, mit gebogenen Armen, Fig. 18.

24. **Kreis rücklings.** Durch Fig. 19 verständlich, erst, wie hier abgebildet, mit einer Keule zu üben; dann mit zwei Keulen in oben mehrfach erklärten Weisen.

25. **Kreis vorlings und über dem Kopf gleichzeitig.** Ausgangsstellung links wie Fig. 20. Auf 1 Kreis mit rechtem Arm von außen nach innen (Kamm) über dem Kopf (oder erschwert rücklings) und gleichzeitig Aufschwung in $^3/_4$-Kreis vorlings des linken Armes zur Ausgangshaltung für den Kreis über dem Kopf. Auf 2 schwingt der rechte Arm mit Kreis vorlings in die Ausgangsstellung rechts. Dann Wiederholung: auf 1 Kreis über dem Kopf mit linkem Arm und gleichzeitiger Aufschwung des rechten Armes, womit die Ausgangsstellung der nebigen Abbildung wieder hergestellt ist.

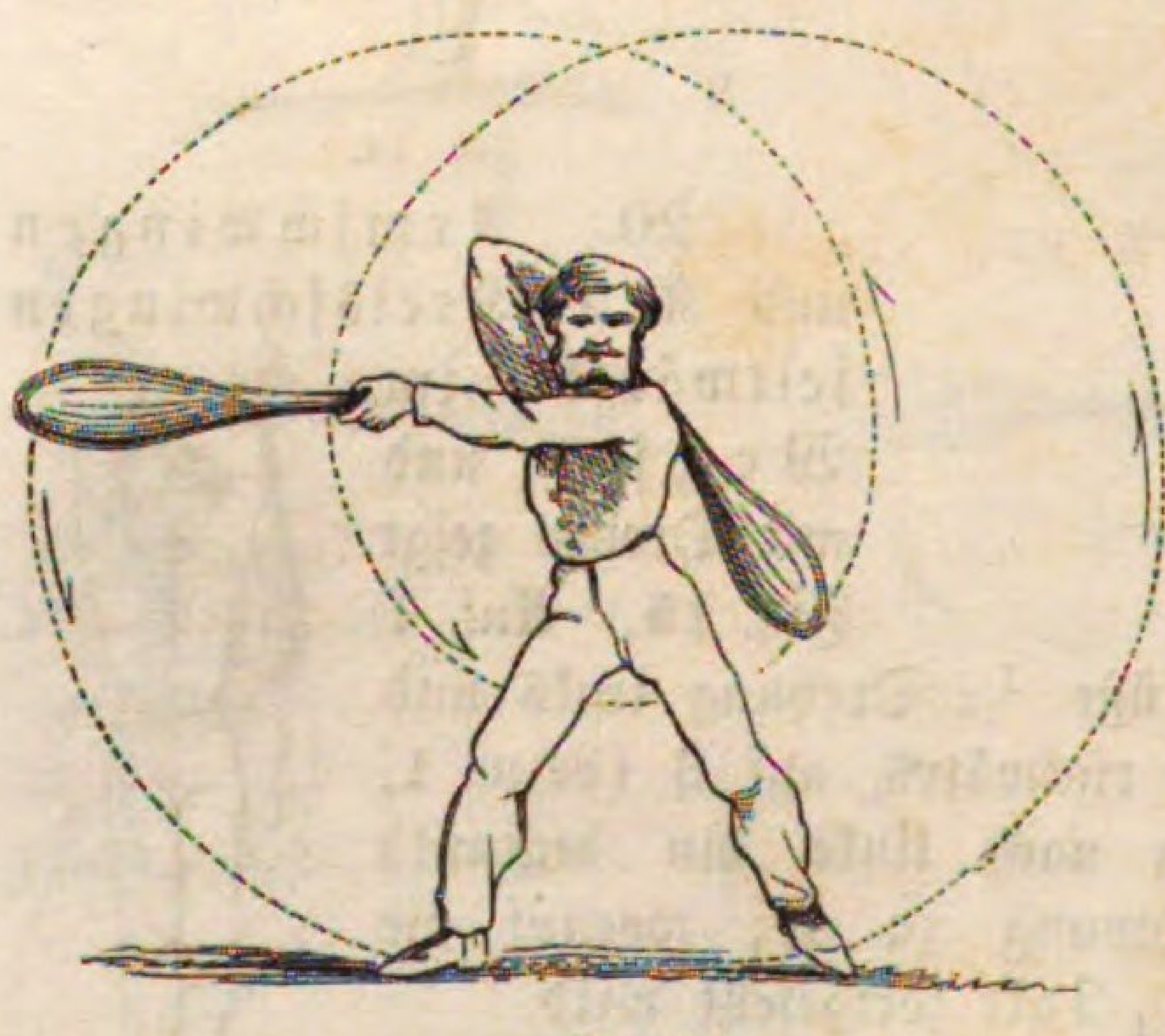


Fig. 20.

26. Ausgangsstellung wie Fig. 1 B zur Vorübung der Kreisschwünge in verhängter Auslage mit einer Keule, woran sich sodann eine Reihe von ähnlichen Uebungen mit zwei Keulen anschließt. Fig. 21 gibt in dem Halbkreis-Pendelschwingen vorlings ein Beispiel. Schöner und befriedigender gestaltet sich das volle Kreisschwingen der Keulen in Armvor-, hoch- ꝛc. Haltung, besonders vorwärts (von oben nach unten), aber auch rückwärts; dies ebenso mit geeigneten Zwischen-Schwüngen und in Fortbewegung vor- und rückwärts, was Alles der Leser nach einiger Uebung selbst ordnen kann.


Fig. 21.

27. Das Stoßen nach allen Richtungen ein- wie beidarmig geschieht in der, Fig. 22 veranschaulichten senkrechten Haltung der Keulen.


Fig. 22.

Nicht immer kömmt die Kreisbewegung wie bei den vorhergehenden Nummern 10 bis 15 so zu Stand, daß das Schultergelenk der Ausgangspunkt für die Kreisbewegung der Arme und Keulen ist, sondern noch häufiger so, daß jener Drehpunkt in das Handgelenk verlegt wird und nur die Keulen im Bogen oder Kreise schwingen. Dies ist stets vor Augen zu behalten.

Wer den Abschnitt von den Stabübungen mit Aufmerksamkeit gelesen und darnach fleißig geübt hat, dem wird es nicht schwer werden, in die oben mehr nur beispielsweise als erschöpfend und systematisirend gegebenen Uebungsformen, Leben und Fluß zu bringen.

e. Heben von Lasten.

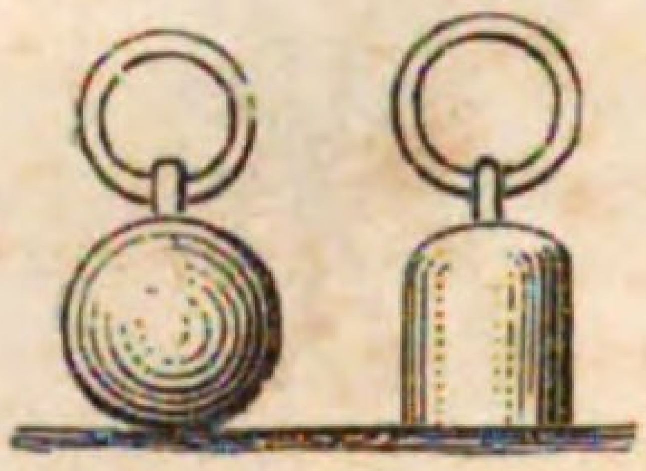
Das Heben schwerer Lasten ist eine auf den Volksturnplätzen ebenso beliebte wie bei ihrer praktischen Bedeutung nützliche Uebung. Es dienen dazu Mittel der verschiedensten Art von dem einfachen Felsstück und Baumstamme bis zu dem künstlichen Hebe-Kraftmesser. Beginnen wir mit dem schlichtesten Geräthe, dem

1. Stein,

so muß zunächst Bezug auf Das genommen werden, was in Theil I. Abschnitt 10 über dessen Verwendung zu dem Steinstoßen gesagt ist. In Ermangelung anderweiten Hebezeuges mag er wohl auch noch zu sonstiger Uebung der Kraft benützt werden, wozu es einer besonderen

Anleitung jedoch nicht bedarf. Ein schon mehr künstliches Hebezeug sind die

2. Gewichtsteine,



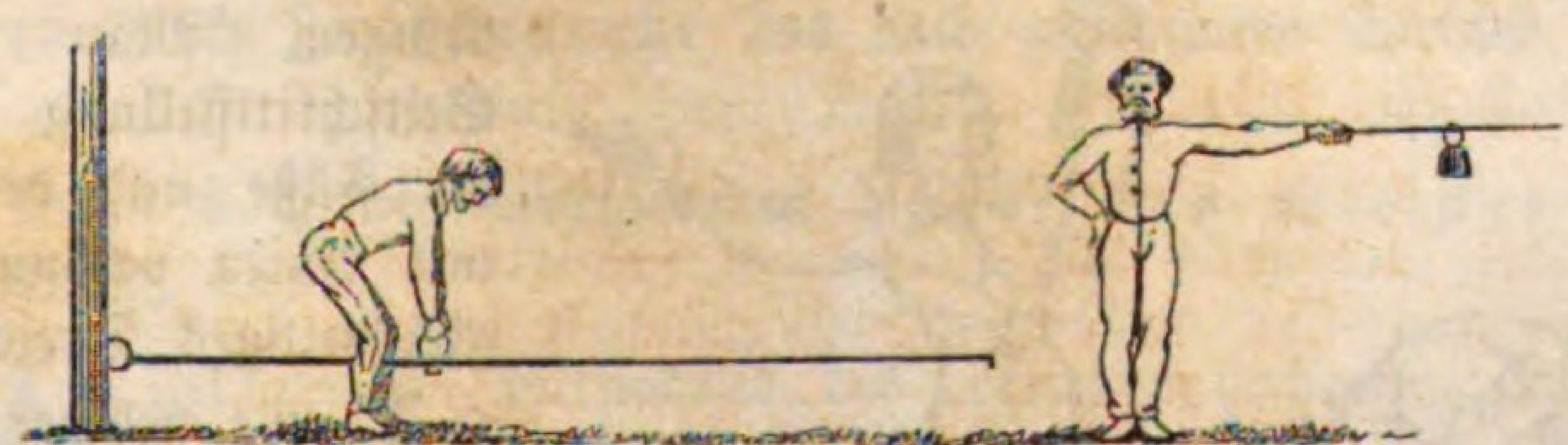
wie sie im gewöhnlichen Handelsverkehre dienen, jedoch zum Turnen entsprechend hergerichtet. Hier findet schon mehr eine schulgerechte Verwendung und Handhabung statt. Abgesehen von einigen Gewichts-Künsteleien eignen sich die Gewichtübungen für Turner aller Stufen, je nachdem eben 1/4, 1/2, 3/4 oder ganze Centner (bezw. Einsatzgewichte) in Gebrauch genommen werden. Ein Vorturner, der seine Riege an den Gewichtsteinen mit Nutzen und auf die Dauer der gewöhnlichen Turnzeit beschäftigen will, hat mit Umsicht zu verfahren. Es ist nicht seine Aufgabe, an einigen Kraftstücken die Mannschaft schon von Anfang an zu ermüden oder an einzelweisem Nachturnen einfacher Grundübungen ihre Geduld auf die Probe zu stellen, sondern durch geschickte Abwechslung eigentlicher Schul- und Kraftübungen die Theilnahme der Leute bis zu dem Schlusse der regelmäßigen Uebung lebendig zu erhalten, wo dann durch Darstellung besonderer Leistungen Einzelner zur Turnkür übergegangen wird. Um in diesem Sinne Gewichtübungen zu turnen, bedarf es 4 Stück 1/4, 4 Stück 1/2, 2 Stück 3/4 Centner und außerdem noch einen vollen Centner, den sich für geeignete Fälle der Vorturner zum Vorturnen vorbehält. Dieses Hebezeug wird in folgender Weise

1/2 1/2
1/4 1/4
Vor-
3/4 1 3/4
turner
1/4 1/4
1/2 1/2

aufgestellt, oder dieser ähnlich, wenn die Zahl der Turner nicht gehörig aufgeht oder Geräth mangelt. An diesem eisernen Steinkreis stellt sich die Mannschaft in Stirn nach der Mitte auf, und es wird nun, wie dies bei den Hantelübungen bereits beschrieben, im Kreise ganz oder halb durchgeturnt, wenn dies die betreffende Uebung als wünschenswerth erscheinen läßt. Namentlich ist dies bei den einfacheren Uebungsformen der Fall; und der Umstand, daß der 3/4-Centner bei näherer Bekanntschaft von Einem oder von dem Andern nicht völlig bewältigt werden kann, hebt den Vortheil der lebendigen Bethätigung Aller in beständigem Umzug und im Wechsel leichterer und schwerer Gewichte nicht auf. Kommen dann Uebungen — wie z. B. des Hinaushaltens, Stemmens u. dgl., so muß die Mannschaft je nach ihrer Kraft an halbe oder viertel Centner festgestellt, oder, wenn nur 1/4 oder nur 1/2 Centner zu heben wären, in Flanken-Reihen von 2 Mann angestellt werden, um mit Ablösung zu turnen. Die zum Einzelturnen geeigneten Uebungen werden in der Mitte des Kreises mit je dazu bestimmtem Gewicht geturnt. Beim Heben rechts wird der Schwerpunkt des Körpers auf die linke Seite, umgekehrt auf die rechte verlegt, was am besten und den

Anforderungen der Gesetze des Schönen gemäß durch die entsprechenden Ausfallstellungen geschieht. Die Haltung des hebefreien Armes muß ebenfalls diesen Gesetzen gemäß zu freier Hebehalte, Stütz auf der Hüfte oder dergl. geordnet werden. Im Kreis stehen die Gewichtsteine in solchem Abstande, daß jeder gegenseitigen Beschädigung vorgebeugt ist. Auch während der Turnkür sollte jeder Stein nach gemachtem Gebrauche stets wieder an den bestimmten Ort nieder gestellt werden. Niederwerfen der Gewichtsteine, besonders auf gedieltem Boden, muß ernstlich gerügt werden. Es steht einem kräftigen Turner ohnehin schlecht an; Schwache aber sollen, besonders bei den Hebeübungen nicht über ihre Kräfte hinaus gehen. Zum Schutze des Bodens in Turnsälen empfiehlt sich ein Blindboden von rauhen Dielen; ein solcher gibt zugleich für die geordnete Aufstellung der Steine die nöthigen Richtpunkte.

1. Man beginnt einfach mit dem Heben, und zwar vorlings, seitlings und rücklings zum Stein stehend, in allen Griffarten mit einem (beiden) gestreckten Arme, wobei Drehen desselben um seine Längenaxe zugeordnet werden kann; schreitet dann zum Hebebeugen der belasteten Arme vor und versucht zuletzt das Heben mit den Fingern. Wie in der Einleitung bemerkt, geschehen alle diese und ähnliche Uebungen gemeinsam und der Vorturner muß sie nothwendig nach einer bestimmten Befehlsweise ordnen, wenn sie allseitig befriedigend ausfallen sollen. Ein Beispiel hierfür mag ihm genügen, da bestimmte Vorschriften für alle Fälle zu weit führen würden. Also: zum Heben vorlings mit Armbeugen macht euch fertig und mit Ristgriff (es kann so weit gegangen werden, daß man durch alle 4 Griffarten durchheben läßt) der rechten Hand faßt — an! Hierauf ergreift die rechte Hand den Ring ristgriffs und die linke stützt auf dem linken Oberschenkel, während sich das linke Knie zur Ausfallstellung beugt. Hebt — auf! Hebebeugen des rechten Armes — hebt! Geschieht so weit möglich. Senkstrecken des rechten Armes — senkt! Stein stellt — ab! womit die Uebung beendigt ist.



Das Heben schwerer Lasten wird mit gehöriger Vorsicht an dem Stabkraftmesser während der Turnkür versucht, dessen einfache Benützung Theil I. 7 unter Hebezeug Seite 38 nachzulesen ist.

2. Schwingen. Hierfür folgende Formen: a. mit einem Stein und einarmig: Schwung vor- und rückwärts, seitlings rechts mit rechtem, seitlings links mit linkem Arme; durch die Beine (Glockenläuten, dem Sägemann bei den Hantelübungen entsprechend); und endlich Schwung seitwärts vorlings und rücklings. b. Mit zwei Steinen: Schwung vor- und rückwärts seitlings; und durch die Beine mit 2 Steinen; im Wechsel 1 Stein durch die Beine, 1 Stein seitlings; Schwung seitwärts vorlings und rücklings; entweder 2 Steine vorlings, 2 Steine rücklings oder 1 Stein vor- und 1 Stein rücklings. c. Kreisschwingen besonders mit 1 Stein als Armkreisen rückwärts, einarmig, z. B. rechts in Vorschrittstellung links, auch vorwärts und beidarmig. Mit Vorsicht nur von geübten Turnern mit halben Centnern und mehr zu üben.

3. Von dem Augenblicke an, wo sich der hebebeugenden Thätigkeit der Arme — die ausschließlich in den beiden vorhergehenden Uebungsgruppen wirksam war — eine stemmstreckende Thätigkeit derselben zugesellt, findet nach der üblichen Ausdrucksweise (bei welcher wir auch stehen bleiben wollen) ein Stemmen der Gewichtsteine statt. Dieses Stemmen geschieht als reine Kraftübung ohne Schwung und als Gewandtheitsübung mit Schwung; sodann in Hinsicht auf die schließliche Lage des Steines auf Oberarm, Schulter oder Nacken, oder in Hinsicht auf dessen Lage bei hochgestrecktem Arm als halbes oder ganzes Stemmen. Auch ist noch ein Stemmen des bereits erhobenen Steines aus Senkelhaltung der Arme als schwierigere Darstellung von dem gewöhnlichen Stemmen des Steines von dem Boden aus zu unterscheiden. Für das Stemmen ohne Schwung bedarf es als einer sehr einfachen Uebung nur der Erinnerung, daß es aus der Senkelhaltung der Arme durch Hebebeugen und darauf folgendes Stemmstrecken derselben in erschwerter, mit Griff des Ringes des auf dem Boden stehenden Steines in Armbeugehaltung, die sodann während des Stemmstreckens der Beine beibehalten wird, in erleichterter Weise stattfindet. — Bei dem Stemmen mit Schwung sind schon mehr künstliche Vortheile in Anwendung zu bringen. Man steht in Seitschrittstellung so, daß die Füße und der Stein mit Linien verbunden, ein gleichseitiges Dreieck bilden , wie nebiger Grundriß, welcher der Flankenstellung der Fig. 1 entspricht, andeutet; die linke Hand stützt beim Stemmen rechts auf den linken Ober-

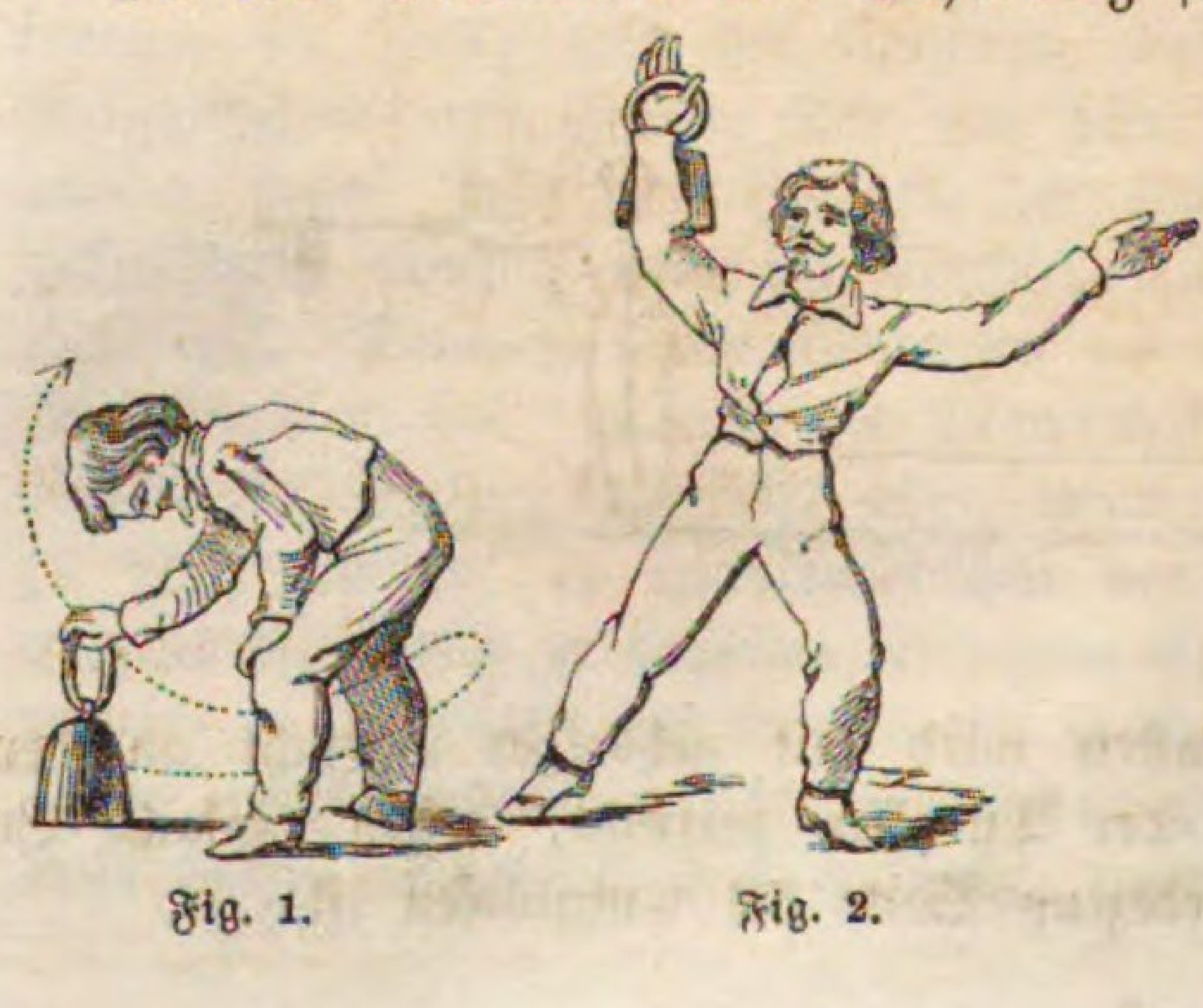


Fig. 1. Fig. 2.

schenkel. Wird der Stein in dieser Stellung erhoben, so gelangt er in einen natürlichen Pendelschwung rückwärts, der unter Aufrichten des Oberkörpers geschickt zu benützen ist, um den Stein mit gestrecktem Arme vollständig aufzustemmen, wie es Fig. 2 in Stirnstellung des Uebenden zeigt. Die linke Hand verläßt währenddem ihren Stütz auf dem Oberschenkel und erhebt sich zur Unterstützung des Gleichgewichtes, das linke Kniegelenk streckt, das rechte geht in stärkere Winkelung über (Ausfallstellung links); die Füße bleiben aber (was jedoch schon einige Sicherheit voraus setzt) in ihrer Ausgangsstellung unverrückt fest. Was den Stein betrifft, so wird derselbe während des Stemmens entweder: a. von außen um die Hand herum geworfen (gewöhnliche Art, siehe Abbildung), b. in die gleiche Lage über die Hand hinüber geworfen (künstlichere Art), c. von innen um die Hand herum geworfen zum Hang in der Gabelung, oder d. im Hang vorlings der Hand unverändert belassen (als weniger gefällig und beschwerlicher auch weniger geübt). Es wird häufig in regelloser, unschöner Weise gestemmt, daher diese kurze Anleitung zu kunstgerechterem Verhalten nicht überflüssig sein dürfte. Es bedarf hiernach für die weiteren Formen des Stemmens keiner ausführlichen Beschreibung mehr. Diese sind:

a. Halbes Stemmen mit und ohne Schwung zur Lage des Steines auf dem Oberarm (gewöhnliche Lage, Oberarm wagerecht), der Schulter und dem Nacken; einarmig; beidarmig 2 Steine (Vorschrittstellung); beidarmig 1 Stein als erleichterte Art des Stemmens schwerer Steine, wobei die eigentlich stemmende Hand Ristgriff und die unterstützende Hand unter derselben Kammgriff hat.

b. Ganzes Stemmen mit und ohne Schwung in einem Zug, einarmig; beidarmig 2 Steine (Vorschrittstellung); beidarmig 1 Stein, wobei die unterstützende Hand nach gelungenem Schwunge losläßt oder in festem Griff beider der Stein vorlings zum Hang in der Gabelung der Hände gestemmt wird.

c. Ganzes Stemmen mit und ohne Schwung in zwei Bewegungen durch Zwischenruhe des halb gestemmten Steines auf der Schulter.

d. Dazu noch die verschiedenen Lagen des Steines in der Stemmhaltung, und

e. Die Uebung des Stemmens des bereits erhobenen in Senkelhaltung des Armes getragenen Steines.

4. Wie bei den Hantelübungen könnte nun auch für die Gewichtübungen Heben und Bewegen der Arme in senkrechter, wagerechter und schräger Ebene in mannigfacher Weise geordnet werden. Doch bleiben diese Uebungsformen besser den schweren Hanteln selbst von 10—20 Pfund vorbehalten. Für die Gewichtsteine fassen wir nur eine dieser

Gruppe angehörende Gipfelübung in's Auge, das sogenannte Hinaushalten des Steines in wagerechter Streckhalte des Armes seitlings (leichtere Form), schräg- und vorlings (schwierigere Form), wobei entweder der Stein unter Beibehaltung des Griffes auf dem Unterarm aufliegt (leichtere Form), frei herab hängt (schwierigere Form) oder endlich an den gestreckten Arm durch eine zweite Person angehängt wird. Der Weg zu diesem Hinaushalten, welches selbstverständlich ein- und beidarmig geschieht, führt aus der Stemmhaltung durch Senken des gestreckten Armes in die wagerechte Lage; oder es wird der Arm aus der senkrechten zur wagerechten Haltung erhoben, was schwieriger ist. Letzteres kann theils mit Schwung, theils ohne solchen geschehen. — Eine besondere Form erleichterten Hinaushaltens entsteht durch Winkelung der Arme, wobei sich die Oberarme wage-, die Unterarme senkrecht verhalten.

5. Tragen der Gewichtsteine auf dem Nacken, in den Händen und in sonstigen Haltungen läßt sich sehr zweckmäßig im Umzug um den Steinkreis so anordnen, daß jeder seinen Stein in ein- oder mehrmaligem Umzug bis wieder an seinen anfänglichen Standpunkt trägt.

6. Im Liegen auf dem Rücken versucht man sich auch zuweilen im Stemmen, hier mehr ein Armheben mit Belastung. Es geschieht dies aus der hinteren, seitlichen und vorderen Lage der Arme, wobei diese gebogen oder gestreckt sein können, ein- und beidarmig, bis zur senkrechten Haltung derselben, Fig. 3; auch mit Aufstehen, was dann auf ein Feld hinüber führt, wo sich durch Verbindung der Grundformen des Hebens und Stemmens von Lasten eine Uebungsfülle erschließt, deren Ausbeute besser dem Nachdenken geschickter Turner überlassen bleibt, als daß es gerathen wäre, sich in einer Beschreibung derselben zu versuchen.



Fig. 3.

Schließlich möge noch einer Uebung gedacht werden, die Frankfurter Turnern als eine Probe mittlerer Kraft bekannt ist und welche darin besteht, daß man zwei 1/4 Centner mit Schwung stemmt, dann frei hängend seitwärts wagerecht hinaushält, mit gestreckten Armen wieder in die Stemmhaltung hebt (der schwierigste Theil), aus dieser in Armbeugehaltung niedersenkt und dann zu Boden stellt. Wer zu dieser einfach männlichen Uebung nicht die Kraft hat, mag in turnerischer Hinsicht gewissermaßen noch als unmündig betrachtet werden. An der erfahrungsmäßig großen Zahl solcher Unmündiger inner- und außerhalb der Turnvereine ist zu ersehen, wie viel dem Turnplatze, trotz einzelner Erfolge, doch im Ganzen noch zu thun übrig bleibt.

3. Schwerer Hantel.

Es erscheinen hier nochmals die Hantel, die wir bereits im Abschnitte b. als leichte Beschwerung zur Verstärkung der Arm-Freiübungen kennen lernten, als eigentliches Hebezeug. Sie müssen hierzu mindestens 10 Pfund (jeder einzelne Hantel) schwer sein und bis zu 25 — und wenn man will — bis zu 100 Pfund steigen. Die Uebungen, welche mit ihnen vorgenommen werden, sind im Wesentlichen dieselben, welche für die Gewichtsteine angeordnet werden mit der selbstverständlichen, durch die Form des Geräthes bedungenen veränderten Griffweise. Ebenso gestaltet sich auch die Betriebsweise. Der Hantel ist im Gegensatze zum Gewichtsteine, der vermöge seines beweglichen Griffes einen freieren und kühneren Schwung gestattet, ein unbeholfeneres Geräth. Dies hindert jedoch keineswegs seine Brauchbarkeit zu mannigfachen Kraftübungen, für welche sich der Leser den Stoff aus dem Gewichtturnen und dem Turnen mit gewöhnlichen Hanteln auswählen möge.

4. Kugelstab.

Schon ein eiserner flacher oder Rundstab ohne weitere Vorrichtung würde zur Vornahme einer Reihe von Uebungen dienen. Kugeln, am Ende solcher Stäbe angebracht, erhöhen deren Werth für turnerische Verwendung bedeutend. Der Stab wird dadurch gleichzeitig gewissermaßen ein Hammer und ist, auf dem Boden liegend, greiflicher. Wenn sich nun auch die Formen des Hebens, Stemmens und Hinaushaltens, Schwingens und Stoßens des eisernen Kugel-Stabes denjenigen nähern, welche wir bei der Handhabung der Gewichtsteine und des gewöhnlichen Stabes kennen lernten, so daß sich im Ganzen darauf bezogen werden kann, so erscheint es doch nothwendig, einige diesem Geräthe eigenthümliche Uebungen einer besonderen Betrachtung zu unterziehen. Auch hier ist Gemeinübung an ihrem Platze.

Uebungen mit einem Kugelstab.

7. Stemmen in der Grundform. Hierzu steht der Turner in Stirn gegen den Stab, so wie es die Zeichnung versinnlicht,

rechte Kugel •————• linke Kugel

und ergreift denselben mit Ristgriff beider Hände, Arme natürlich herabhängend, im Uebrigen aufrechte, einfache Seitschrittstellung, Stab leicht an den Oberschenkeln anliegend. Dies die Ausgangsstellung für folgende 4 Bewegungen von je einer Taktzeit, aus welchen das Stemmen als fortgesetzte Uebung zusammengesetzt ist: 1. Vorwärts — beugt! Geschieht bei unveränderter Haltung der Arme, die, nunmehr den Stab frei tragend, senkrecht herab hängen, durch Rumpf-Vorbeugen in etwa $^1/_8$ Kreisbogen. 2. Halb stemmt — auf! Die Arme gehen durch einen

Ruck in Beugehaltung, Stab dicht vor dem Kinn, mäßiges Rumpf-Rückbeugen, Knieewippen nieder zu mäßigem Kniebeugen. 3. Ganz stemmt — auf! Aufwippen der Kniee zum Streckstand der Beine und gleichzeitiges dadurch erleichtertes Stemmen des Kugelstabes bis zur senkrechten Streckhalte der Arme. 4. Zur halben Stemmhaltung — ab! Geschieht einfach durch Niedersenken des Stabes in die bei 2. beschriebene Lage. Dann wieder 1. Vorwärts — beugt! u. s. f.

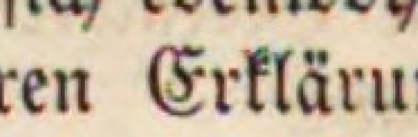
Es liegen in dieser einfachen Grundübung mit dem Kugelstab, bei welcher Rumpfbeugen und Kniewippen — wiewohl zum Stemmen selbst entbehrlich — aus guten Gründen zugeordnet sind, so viele Elemente turnerischer Ausbildung, und ihre richtige taktmäßige Darstellung ist dabei so ansprechend, daß sie besonders Anfängern nicht genug empfohlen werden kann; aber auch Solchen, die während der Turnkür Arbeitsmangel verspüren. Mit einem Kugelstab von 50 Pfund 12maliges Stemmen, bezw. 12 $\times$ 4 = 48 Bewegungen ist eine gerade für einen Mann mittlerer Kraft ausreichende Uebung.

Diese Grundübung, die auch mit Zwie- oder Kammgriff, wenn auch weniger ansprechend, ausgeführt werden kann, läßt verschiedene Abänderungen zu, darunter folgende:

8. Stemmen ohne Kniewippen, im Uebrigen wie in der Grundform; Stemmen mit gestreckten Armen, aus Bewegung 1 unmittelbar in Bewegung 3 (Nr. 7) übergehend, also $^2/_4$ Taktzeit; Haltstemmen mit Anhalten a. in der Wage-, b. in der Stemmlage, dazu $^1/_4$ für jede der beiden Bewegungen und je $^1/_4$ für jede Halte, also $^4/_4$ im Ganzen; endlich Stemmen langsam ohne Schwung frei oder gestreckt mit Fersen und Kopf an eine Wand gelehnt, als bedeutende Erschwerung.

9. Das Stemmen in der Grundform und allen ihren Nr. 8 angegebenen Ableitungen läßt sich ebenwohl auch mit nur einem Arme ausführen, was keiner besonderen Erklärung bedarf.

10. Ein schöner Uebungsgang ergibt sich durch Stemmen des seitlings rechts oder links liegenden Stabes, wie dies die Zeichnung z. B. rechts zeigt.

Vordere Kugel  Hintere Kugel

Man ergreift in gekreuzter Winkelstellung der Füße den Stab mit Speichgriff der rechten Hand (die linke stützt auf der Hüfte) etwas vor dem Schwerpunkt. Dadurch gelangt der Stab im Aufheben von selbst in eine Kreisschwingung, bei welcher sich die vordere Kugel hebt, die hintere senkt. Dieser Schwung wird durch entsprechenden Druck der Hand so weit gefördert, daß der Stab nach einer halben Drehung in wagerechte Lage zu halber Stemmhaltung bei gebogenem Arme in Schulterhöhe gelangt ist, an welche sich in fortgehender langsam stätiger Bewegung das ganze Stemmen anschließt. — In dieser Stemmhaltung

dreht man bei wohl gestreckter Haltung den Stab in wagerechter Ebene einmal ein- und einmal auswärts bis wieder in die Grundlage (der obigen Zeichnung) zurück. — Hierauf Ausfall links seitwärts und Senken des Stabes zum Hinaushalten seitwärts und wieder Erheben zur Stemmhaltung. — Schließlich Rücktritt des linken Fußes zur anfänglichen Ausgangsstellung und Niederlegen des Stabes in rückgängiger Bewegung des Aufhebens. Man tritt sodann über den Stab weg, auf dessen andere Seite, unter Stellungswechsel der Füße (rechter vor), um denselben Uebungsgang mit dem linken Arme zu beginnen.

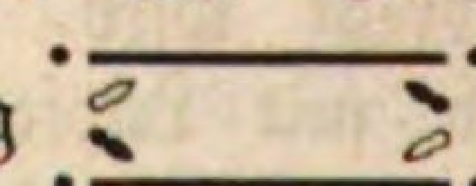
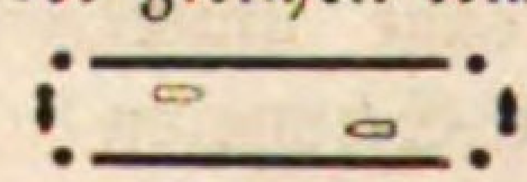
11. Das Schwingen des Stabes wird, ähnlich wie das Stemmen, in einer gewissen Grundform geübt, mit welcher sich jeder Turner bekannt machen sollte, und die als Hämmern bezeichnet wird. Antreten so, daß der Stab vorlings liegt, wie in dem Grundriß zu Nr. 7. Sodann 1. mit Ristgriff der (z. B.) rechten Hand nächst der rechten Kugel den Stab faßt — an! geschieht, indem der Stab zugleich so erhoben wird, daß er in schiefe Lage gelangt, wobei die linke Kugel auf dem Boden liegen bleibt. 2. Mit linker Hand in Kammgriff faßt den Stab in der Mitte — an! geschieht, indem der Stab zugleich in wagerechte Lage vorlings erhoben und der Kopf links gedreht wird. 3. Seitwärts schwingt den Stab mit Lüpfen der linken Hand beim Schwung links — schwingt! Dies geschieht in immer größeren Bogen mit festem Griffe der rechten Hand allmälig so weit, daß die linke Hand den Stab in hoher Lage unterstützend auffängt und — wie beim Schmieden links den Hammer — in Schwung abwärts, bezw. rechts versetzt. Damit ist denn das auf der Abbildung veranschaulichte eigentliche Hämmern hergestellt, wobei in langsamem $^{2}/_{4}$-Takt auf 1 der Stab sich oben, auf 2 unten befindet, während bei dem Uebergang die linke Hand lüpfend und gleitend ihren Griff wechselt, so daß er in niederer Lage ein weiterer, in oberer ein engerer ist, die rechte Hand als festen Ausgangspunkt genommen.



Diese zweite Grundübung mit dem Kugelstab bildet gewissermaßen die Ergänzung zu der ersten in Nr. 7 beschriebenen Grundübung des Stemmens. Es ist zweckmäßig, sie miteinander in der Art abwechseln zu lassen, daß man 1. 12 mal stemmt, 2. 12mal rechts hämmert, 3. 12 mal stemmt (wie 1) und 4. 12 mal links hämmert. Es ist dies bei mittelschweren Stäben — versteht sich mit kleinen Pausen zwischen jedem der 4 Gänge — gerade genug, um jedem Einzelnen bei seiner Ankunft auf dem Turnplatz gleichsam als Anregung für die fernere Turnerarbeit zu dienen.

12. Auch für das Stabschwingen, bezw. Hämmern, lassen sich verwandte Uebungen ableiten, worüber ich jedoch hinweggehe, um nicht zu weitläufig zu werden. Diejenigen, welche weitergehende Anleitung, besonders für Verwendung des Kugelstabes als Geräth für das Zimmerturnen wünschen, mögen sich in D. Seger's Zimmerturnen mit Kugelstab, Hantel ꝛc. Stuttgart, Metzler 1863, Preis 1 Thlr., Raths erholen. Dagegen mögen noch einige von je 2 Mann zugleich auszuführende Kugelstab-Uebungen, zunächst mit einem Stab erwähnt werden. a. Das Sägen. Paare in Stirn nach der Zeichnung  z. B. mit Griff der rechten Hand dicht an der Kugel sägend hin und her schwingen, wobei bei jedem Vorschwung ein Stampf mit dem linken Fuß erfolgt. b. Stemmen in der Grundform einarmig, Griff und Stellung wie bei a. c. Sägen mit Gang vorwärts (Schritt beim Vorschwung) und rückwärts (Schritt beim Rückschwung). Dies Wenige als Beispiele zur Anordnung weiterer ähnlicher Uebungen.

Uebungen mit zwei Kugelstäben.

13. Mit zwei Stäben gelangt ein Paar gewandter Turner zu mitunter recht wohlgefälligen Uebungen. a. Heben und Stemmen. Ausgangsstellung in Stirn wie in der Zeichnung , Hände kamm- oder ristgriffs nächst den Kugeln, Heben zur Wagehaltung, bezw. Hinaushalten, und von hier aus weiter zur Stemmhaltung. b. Armstoßen seitwärts in der gleichen Ausgangsstellung c. Sägen. Ausgangsstellung wie neben  und dann Sägen in gleicher oder wechselgleicher Bewegung der Arme. d. Schwingen. Hierbei ist zu genauerem Verständniß etwas länger zu verweilen und in Hinsicht auf die Stellung des Turnerpaares und die Richtung der Schwünge zunächst auf die nachstehende Zeichnung zu verweisen. Hat sich hiernach das Turnerpaar in Stirn in starker Seitschrittstellung aufgestellt und haben Beide mit Speichgriff nächst den Kugeln die Stäbe erfaßt, wobei sie bei gestreckten Beinen die Kniee zurück und den Unterleib (mit Rücksicht auf das beabsichtigte Schwingen) möglichst einziehen, so erfolgt Befehl: Vor- und rückwärts im 4/4-Takt fortgesetzt — schwingt!



Geschieht durch einfaches Seitschwingen beider Arme vorlings im Gleichschwung bis über die wagerechte Höhe, Vorschwung auf 1 und 3, Rückschwung auf 2 und 4. Zu weiterer Sicherung des Taktes und der Bewegung läßt man jetzt bei jedem Vorschwung mit dem vorderen Fuß stampfen (rechts bei A, links bei B); sodann auch noch bei jedem Rückschwung mit dem hinteren Fuß, was einen Schaukelgang an Ort darstellt. Soweit gelangt, ordnet man Fortbewegung seitwärts des Paares in der Richtung des Vorschwunges mit Nachstellgang an, worauf auf 1 und 3 je ein Schritt, auf 2 und 4 je das Nachstellen stattfindet. — Geschieht auch umgekehrt in der Richtung des Rückschwunges, wovon jedoch, ebenso wie bei der nun folgenden Uebung des Drehschwingens, noch abgesehen werden muß, um durch die Verschiedenheit der Gangrichtungen die Einübung nicht zu erschweren.

Das Drehschwingen geschieht, indem A und B mit kleinen Schritten im 4/4-Takt und ohne Lösung des Griffes nach außen eine ganze Drehung machen (A = rechts links, rechts links, B = links rechts, links rechts) und währenddem die Stäbe unter Hochheben und starker Rückwärtsbeugung sich umkreisen lassen, wobei der vordere Stab mit Hochheben vorangeht. Nach 4/4-Taktzeit muß die Ausgangsstellung wieder hergestellt sein, worauf ein neuer Gang beginnt. Drehschwingen mit Fortbewegung erfordert ein Gangdrehen beider Turner mit Drehung nach außen; auf 1 tritt der vordere Fuß an, auf 2 kreuzt der hintere seitwärts innen, auf 3 Drehung nach außen auf dem hinteren Fuß und Niederstellen des vorderen, auf 4 Tritt an Ort des hinteren Fußes, worauf der vordere ein neues Geschritt beginnt. Es ist zu achten, daß man während dieses Gangdrehens die Ganglinie seitwärts gleichlaufend mit dem Gegner innehält, da hiervon das Gelingen dieser schönen Uebung abhängt. Die Stäbe dürfen nicht zu schwer sein. Paßt auch für leichtere Holzstäbe.

5. **Maschinen** (vergl. Theil I, 7, Seite 49).

Unter Maschinen sollen hier alle diejenigen mehr künstlichen Vorrichtungen verstanden sein, vermöge welcher Kraftübungen aller Art ermöglicht werden. Gewichte, welche durch Zug, Hub und Druck nach allen Seiten hin in Bewegung gesetzt werden, bilden den Hauptbestandtheil. Da dergleichen Geräthe mehr geeignet sind für Zwecke der Heil-Gymnastik und des Zimmerturnens (wo sie alsdann mit Reck und Barren entsprechend combinirt werden können), so kann hier von einer eingehenden Beschreibung abgesehen und sich nur auf die Aufstellung einiger Beispiele von Maschinen-Uebungen beschränkt werden, um dadurch den Lesern einen allgemeinen Begriff von dieser Turnweise zu geben.

1. **Ziehen.** Dasselbe zeigt Fig. 1 als Ziehen abwärts im Stand mit gebogenen Armen; Fig. 2 als Ziehen im Sitz mit Rumpfbeugen

(Ruderbewegung); Fig. 4 als Ziehen abwärts im Stand mit gestreckten Armen; Fig. 5 in widergleicher Armhaltung.

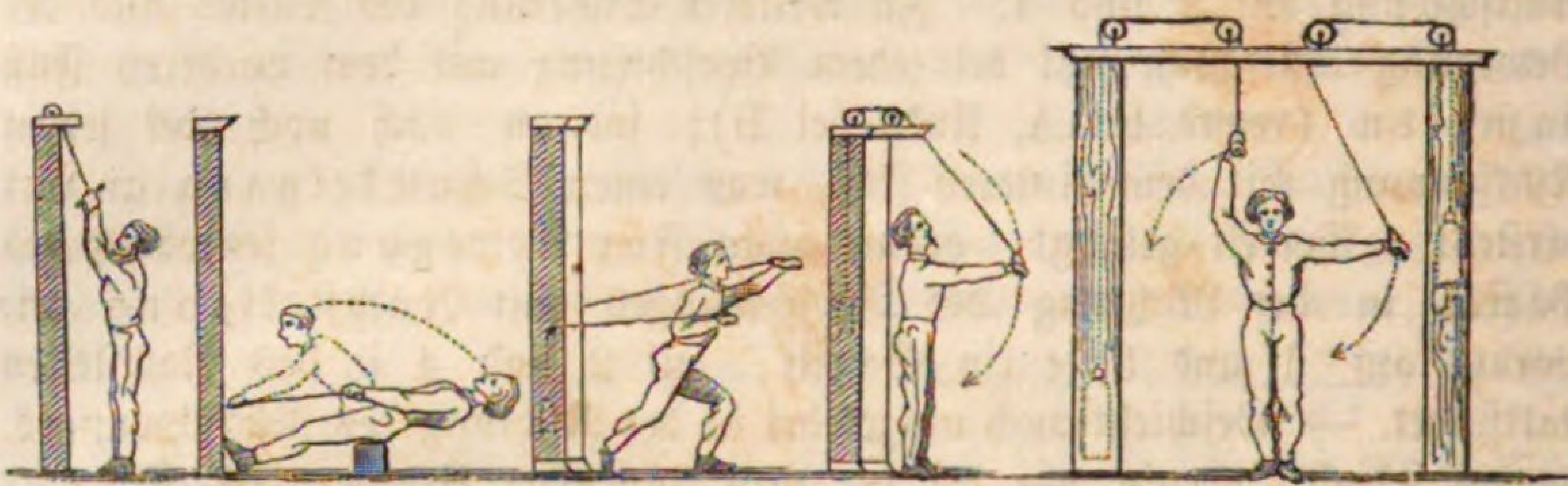


Fig. 1. Fig. 2. Fig. 3. Fig. 4. Fig. 5.

2. **Heben.** Dasselbe veranschaulicht Fig. 2, wenn man sich den dort sitzenden Turner stehend, den Griff fassend und aufwärts hebend denkt, sei es nun mit gestrecktem oder gebogenem Arm, bis zur Wagelage oder zur Hochhaltung der Arme — ganz ähnlich so, wie es mit freien Gewichten beim Stemmen stattfindet.

3. **Drücken** (Stoßen). Dasselbe zeigt Fig. 3 als Stoßen vorwärts wechselarmig in Vorschrittstellung.

Dritter Theil.

Turnbetrieb.

Dritter Theil.

Turnbetrieb.

Die Turnlehre, welche diesem Abschnitte vom Turnbetriebe voran gestellt worden ist, hat dem Leser eine geordnete Uebersicht sämmtlicher Leibesübungen nach ihrer herkömmlichen Eintheilung in Frei-, Ordnungs- und Geräth-Uebungen gegeben. Sie hat das zusammen Gehörige in Gruppen gebracht, auf die Gipfel-Uebungen dieser Gruppen hingedeutet und auf solche Weise besserem Verständniß und folgerichtiger Uebung den Weg eröffnet. Doch nur verhältnißmäßig wenigen begabteren Lesern und Turnlehrern von Fach möchte es gelingen, die Masse des gegebenen Lehrstoffes so zu beherrschen, um hiernach sofort in einen geregelten, wirksamen Turnbetrieb einzutreten. Die Mehrzahl der jüngeren und älteren Männer, welche — ohne Turnlehrer in engerem Sinne zu sein — doch gleichwohl an dem Weiterbau des deutschen Volksturnens thätigen Antheil nehmen möchten, verfügen nicht über so viele freie Zeit, als deren nöthig ist, um sich mühevoll aus der Turnlehre das für den Turnbetrieb vorzugsweise Brauchbare zusammen zu stellen. Ihnen das ohnehin beschwerliche Werk und Amt eines Turnwartes zu erleichtern, den Vorturnern aber unmittelbar verwendbaren, nach Stufen geordneten Lehrstoff an Handen zu geben, ist der Zweck des vorliegenden Hauptheiles über den Turnbetrieb. Er gibt gewissermaßen einen Auszug dessen aus der Turnlehre, was für das Volksturnen als vorzugsweise wichtig und brauchbar erscheint, und bewahrt dadurch vor einer Zersplitterung der Kräfte an Künsteleien und weniger wichtigen Leibesübungen, die kaum ausbleiben kann, wenn man ohne Auswahl nur immer nach Neuem hascht, wo oft die allseitige Durchbildung in den Grundformen der Turnübung noch fehlt. Ist dies jedoch insoweit erreicht, daß die einfacheren und gewählteren Uebungsformen, wie sie in den nun folgenden Abschnitten des

„Turnbetriebes" folgen, volles Eigenthum der Mannschaft geworden sind, dann mag die „Turnlehre" immer als eine Schatzkammer dienen, an welcher die durchgebildeteren Turner und Vorturner nie vergebens anklopfen werden, wenn es ihnen um Erweiterung ihres turnerischen Gesichts- und Uebungskreises zu thun ist.

Wenn ich nun auch bestrebt bin, in obigem Sinne den Lesern den Pfad zu einem tüchtigen Turnbetriebe möglichst zu ebnen, so muß doch ausdrücklich bemerkt werden, daß ihnen denn doch nicht die Mühe erspart werden kann, die Turnlehre wenigstens einmal gründlich durchzulesen, um sich einestheils einen Ueberblick über das ganze Gebiet unserer Kunst zu erwerben und anderntheils die in den nun folgenden Abschnitten vorkommenden Kunstausdrücke, Uebungsnamen u. s. w. verstehen zu können. Denn was in der Turnlehre bereits erläutert und beschrieben ist, muß im Turnbetriebe als bekannt vorausgesetzt werden. Endlose Wiederholungen würden sonst den Umfang des Volksturnbuches vergrößern und dadurch seine Anschaffung vertheuern. Daher ist auch zuweilen geradezu auf die Turnlehre zurück verwiesen und sich in denjenigen der folgenden Abschnitte ganz kurz gefaßt worden, wo der Turnbetrieb von dem in der Turnlehre aufgestellten Gange nicht wesentlich abweicht, wie z. B. bei den Abtheilungen c, d, e, f und g der Freiübungen.

Ja, in manchen Fällen mögen auch hinsichtlich des Geräth-Turnens die betreffenden Abschnitte der Turnlehre geradezu unmittelbar zum Vorturnen benützt werden, wo die stufenmäßigen Turnbetriebstafeln durchgeturnt sind und es die Absicht ist, vorgeschritteneren Turnern nach Gruppen geordnete Uebungsreihen vorzuführen. Tüchtige Vorturner werden hierbei mit Rücksicht auf die Zusammensetzung ihrer Riegen schon den rechten Weg einzuschlagen wissen. An Stoff und Vorrath soll es ihnen das Volksturnbuch nicht fehlen lassen.

1. Die Betriebsweise
der
Frei- und Ordnungsübungen.

Mit diesem Abschnitte betritt das Volksturnbuch in vieler Beziehung denselben Boden, auf welchem „Lion's Leitfaden für den Betrieb einfacher Ordnungs- und Freiübungen" steht. Anderes als Lion bot, soll, ja darf sogar auch hier nicht geboten werden, will man nicht statt Ordnung und Einklang im Betriebe der Turnkunst, Verwirrung und Zerfahrenheit Vorschub leisten. Wer demnach Lion gelesen und nach ihm geübt hat, wird sich auch in dem Volksturnbuche nicht fremd fühlen, und umgekehrt. Dennoch habe ich — unbeschadet der bestehenden beiderseitigen Uebereinstimmung in sachlicher und sprachlicher Hinsicht und des vorschwebenden gleichen Zieles — doch nicht den gleichen Weg mit Lion eingeschlagen. Während dieser seine einfachen Freiübungen mehr nach den einzelnen Gliederthätigkeiten ordnet und beschreibt, gruppire ich die gangbaren und verwendbareren Bewegungsformen um 8 schon mehr zusammengesetzte Uebungen, welche ich Hauptfreiübungen nenne, und um eine zusammengesetzte Marschform (sogen. Probeschritt) für die Fortbewegung; indem ich jeder dieser Hauptübungen die ihr zunächst verwandten anschloß. Für Lehrer und Vorturner hat dies Verfahren den großen Vortheil, daß — haben sie sich erst in jene 9 Uebungen tüchtig eingearbeitet — dadurch ihrem Gedächtnisse auf die wirksamste Weise zu Hülfe gekommen wird. Bei der Auswahl der 8 Hauptfreiübungen, denen ich eine recht weite Verbreitung wünsche, waren — gestützt auf langjährige Erprobung ihrer Brauchbarkeit — folgende Gesichtspunkte leitend:

1. Wenige, aber bis in's Einzelne gut und genau durchgeführte Uebungen sind bildender, als ein nur halb verstandenes und mangelhaft ausgeführtes Vielerlei. 2. Solche ausgewählte Freiübungen dürfen in ihrer Darstellung nicht zu schwierig sein, so daß ihre Einbürgerung überall, auch in den kleineren Dorf-Turnvereinen, selbst ohne eigentliche Lehrer möglich ist. 3. Sie müssen sich in Hinsicht auf Takt dem allgemein bekannten Zeitmaße des Langsamschrittes anschließen, und in Hinsicht auf

Rhythmus in 2, 4, 8, 16, 32 Viertel-Takt aufgehen.*) 4. Sie müssen in sich alle Bewegungen vereinigen, wie solche von dem fünffachen Gesichtspunkte der Gelenkigkeit, des Gleichgewichtes, der Wehrbarkeit, der Gesundheitspflege (Diätetik) und der Wohlgefälligkeit (Aesthetik) aus zu vollendeter turnerischer Ausbildung als Grundbedingung erscheinen. 5. Endlich müssen sie in ihrer Aufeinanderfolge so geordnet sein, daß die Thätigkeit der verschiedenen Leibesglieder in gehöriger Weise wechselt.

Doch nicht der ganze Schatz der Freiübungen konnte jenem gleichsam feststehenden Thema der 8 Hauptfreiübungen unmittelbar angereiht werden. Es sind namentlich die großen Gruppen der Fortbewegungs-, Widerstands-, Kampf-, Gesellschafts- und Kunstfreiübungen, für welche auf die Abschnitte 2 c bis g der Turnlehre Bezug genommen werden muß, während im Abschnitte 2 a die Uebungen im Liegestande beschrieben sind. Dort sind diese Gruppen, wenn auch theoretisch, doch zugleich so eingehend behandelt, daß für deren Uebungsbetrieb nichts weiter hinzuzufügen blieb.

Dem gemeinsamen Betriebe aller Freiübungen muß eine zweckmäßig geordnete Aufstellung der Mannschaft vorausgehen, worüber der Theil II, Abschnitt 3 (Ordnungsübungen) und der vorliegende Theil III, Abschnitt 1 c das Nöthige enthält. So lange indeß die Hauptfreiübungen sammt ihren verwandten Uebungen nicht wenigstens einmal gründlich an Ort (später muß dieses natürlich auch mit Fortbewegung geschehen) durchgeturnt sind, wozu — für jede die zu Freiübungen in Turnvereinen gewöhnlich zugemessene Zeit von etwa 20—30 Minuten auf den Turnabend gerechnet — mindestens 19 Turnabende erforderlich sind, sollte man die Aufmerksamkeit der Mannschaft durch künstliche Aufstellungen und Aufzüge so wenig als möglich theilen. Wir denken uns daher bei der jetzt folgenden Anleitung die Mannschaft ganz einfach in auf Armlänge offener Kreis- oder geradliniger Aufstellung.

a. Die acht Hauptfreiübungen.

(Zum besseren Verständniß des Nachfolgenden dient dem Leser eine Vergleichung mit den bereits in das allgemeine System der Freiübungen eingeordneten Erklärungen. Theil II, 2 a und b.)

1. **Ganzes Kniewippen** (sonst Sitzhocken) **mit Armstoßen aufwärts,** dafür in abgekürzter Befehlsweise:

---

*) Dies ist selbstverständlich jedoch nicht so zu nehmen, als sollten der 3/4, 3/8 ꝛc. Takt ausgeschlossen werden; nur als eine feste Grundlage möchte ich den 2/4 und 4/4-Takt empfehlen, auf welcher dann um so sicherer weiter gebaut werden kann. So sind dann auch alle später folgenden Reigen in dieser Taktweise geordnet, was indeß nicht hindert, sie gelegentlich im Fortschritte der Turnfertigkeit in andere Taktarten zu übertragen.

wohl auch genügen möchte; zumal wenn unsere Freiübungen erst einmal eingebürgert sind, wo dann zuletzt auch die Bezeichnung 1., 2., 3. ꝛc. Grundfreiübung nach ihrer Reihenfolge ausreicht, den 2, 4 oder 8 Takttheilen der Reigen entsprechend, mit welchen sie später in Verbindung gesetzt werden müssen, wenn sie für die Turner stets neuen Reiz behalten sollen. — Das ganze Kniewippen (ein wechselndes Niederlassen und Erheben aus dem Streckstande zum Hockstande und umgekehrt), so einfach es an und für sich ist, erlaubt gleichwohl eine sehr mannigfache Darstellungsweise, je nachdem Takt und Ausgangsstellung gewählt werden. In dem vorliegenden Falle kommt es darauf an, hieraus die geläufigste, den oben in der Einleitung entwickelten Grundsätzen entsprechendste Form anzuordnen. Demnach Befehl: zur Ausgangsstellung zum ganzen Kniewippen mit Armstoßen aufwärts macht euch fertig, Arme zum Stoß aufwärts zieht — an! Fig. 1. Ganzes Kniewippen — ab! Fig. 3, worauf im $^{2}/_{4}$-Takte die Uebung erfolgt, und zwar auf 1 der Hockstand und Stoß beider Arme aufwärts und auf 2 die Ausgangsstellung und so fort, bis nach 4, 8, 16 u. s. w. Taktzeiten das Halt! erfolgt. Es ist dabei verstanden, daß der Uebende schon während dem Niederlassen allmälig aus dem Sohlen- in den Zehenstand übergehe, um mit senkrechter Haltung des Oberleibes in den Hockstand zu gelangen. Der Lehrer begleitet die Uebung und unterstützt dadurch die Uebenden, indem er spricht: ab, auf! oder 1, 2, oder stoßt, zieht an!



Fig. 1. Fig. 2. Fig. 3.

Der Nutzen dieser Uebung zur Erlangung einer sicheren Haltung, Gleichgewichtes und für Kräftigung der Beine springt in die Augen; Alles Grundbedingungen eines wirksamen Erfolges der weiteren turnerischen Ausbildung, daher mit dieser Uebung die 8 Hauptfreiübungen eröffnet werden. Die Lehrweise betreffend, so läßt man zuvörderst die zugeordnete Nebenübung des Armstoßens für sich allein auf und ab, im $^{2}/_{4}$-Takte, ausführen. Ebenso wird auch für sich allein das ganze Kniewippen und zwar so geübt, daß man für jeden Uebergang aus Streck- in Hockstand und umgekehrt 8 Viertel zählt, mitunter auch auf halbem Wege bei 4 eine Kniebeughalte, stattfinden läßt, wie solche aus obiger Mittel-Figur 2 ersichtlich ist. Folgt jetzt in demselben langsamen Verlauf das gleichzeitige Kniewippen und Arm-Hochstrecken und Senken (da von einem Stoßen in so langsamer Bewegung nicht wohl gesprochen werden kann). Jetzt erst läßt man die vollständige Uebung in ihrer

Grundform und im 2/4-Takte, wie oben beschrieben, von Allen gleichzeitig und dann, zur Erweckung des rhythmischen Gefühles, Schärfung der Aufmerksamkeit, Gewährung nöthiger Ruhe-Pausen und Erzeugung von Leben und Abwechslung auch von je zwei Hälften abwechselnd ausführen. Die Theilung aller (z. B. 16) kann dabei so sein, daß 1—8 und 9—16 oder 1—4, 9—12 und 5—8, 13—16, oder 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 (die ungerade nummerirten Turner) und 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 (die gerade nummerirten Turner) die Hälften bilden. Eine ganz ähnliche Theilung der Thätigkeit Aller muß auch bei den noch folgenden 7 Freiübungen stattfinden, was hier ein- für allemal bemerkt wird, um Wiederholungen zu vermeiden.

Hat nun der Lehrer seinen Turnern die Grundformen des Kniewippens zum Hockstande klar gemacht und durch Uebung zur Anschauung gebracht, wozu die für Freiübungen in der Regel ausgesetzte Zeit von 15—20 Minuten eines Turnabends ausreicht, so wird er den nächsten Turnabend dazu benützen, durch Vorführung passender Abweichungen von jener Grundform und einer Reihe mit ihr verwandter Uebungen, seinen Schülern eine vorläufige Einsicht in den großen Reichthum unserer turnerischen Schatzkammer zu verschaffen, gleichzeitig aber ihre Turnfertigkeit zu fördern. Hierzu empfehlen sich nun folgende Uebungsformen, die ich nur kurz andeute, ohne näher auf ihre Anordnung durch Befehl einzugehen, was füglich dem Lehrer oder Vorturner überlassen bleiben kann, von welchem freilich vorausgesetzt wird, daß er sich nach der, in den vorhergehenden Abschnitten gegebenen Anleitung einiges Verständniß von dem Wesen der Freiübungen überhaupt erworben habe; so zwar, daß ihm durch das Folgende nur die Auswahl erleichtert und seinem Gedächtnisse zu Hülfe gekommen werden soll.

A. Abänderungen in der Grundform ergeben sich:

a. Durch Taktveränderungen, z. B. auf 1 ab, 2 Halte im Hockstande, 3 auf, 4 Halte im Streckstande; oder auf 1 ab, 2 3 Halte im Hockstande, 4 auf; oder auf 1 ab, 2 auf, 3 4 Halte im Streckstande.


Fig. 4.

b. Durch Veränderungen der Fußstellungen, z. B. in Zwangstellung, gekreuzte Zwangstellung, als besonders wirksame Gelenkübung, wobei sich je 2 Mann mit Fassen der Hände zur Befestigung des Standes Stirn gegen Stirn anstellen.

c. Durch Beibehaltung des Sohlenstandes, wie Fig. 4 ein Beispiel zeigt.

d. Durch Schrittstellungen, z. B. in Seit-, Vor- und Schrägschrittstellung.

e. Durch Darstellung auf einem Beine, Fig. 5, wobei zuerst die ungerade, dann die gerade nummerirten Turner unter Handfassen der sie unterstützenden Nebner üben.

f. Durch Ausführung im Hüpfen.


Fig. 5.

B. Als verwandte Uebungen empfehlen sich zur Darstellung:

a. Der Hockstand als solcher, und Wippen und Hüpfen in solchem.

b. Schrittstellungen im Hockstande, wobei das eine Bein im Hockstande bleibt, während das andere gestreckt nach allen Richtungen gestellt wird.

c. Halbes Kniewippen und wechselndes Kniebeugen in Grundstellung.

d. Das Armstoßen in allen den Arten, die in der Grundfreiübung selbst nicht enthalten sind, also: seit-, vor-, rück-, abwärts und schräg, mit beiden Armen, mit einem Arme und wechselnd; sodann mit beiden Armen gleichzeitig oder wechselnd nach verschiedenen Richtungen. z. B. rechts schräg-, seit-, auf- und links schräg-, seit- abwärts.

C. Mit Belastung.

2. **Armkreisen mit beiden Armen von unten nach oben** mit Kreuzen der Arme und Stampf und Klapp, dafür kurz

„Armkreisen."

Hierzu ist ein seitlicher Abstand von 2 Armlängen erforderlich, wofür Raum gewonnnen wird, wenn man die 16 in Stirn nach der Mitte des Kreises auf eine Armlänge offen aufgestellten Turner rechts — um! machen läßt,*) wodurch sie in Flanke, linke Seite nach der Mitte, umgesetzt werden. Hierauf Befehl: zur Ausgangsstellung für das Armkreisen mit Stampf und Klapp macht euch fertig; Arme seitwärts wagerecht in Speichhaltung — auf! Seitschrittstellung rechts mit kleiner Kniebeugung — stellt! — Armkreisen im $^4/_4$-Takt, mit Stampf bei 1 mit dem linken Fuß und Klapp der Hände hinter dem Rücken bei 4, worauf mit 5 ein zweites Armkreisen erfolgt, bei welchem jedoch jetzt der rechte Fuß den Stampf gibt, während bei 8 sich der Klapp gleich bleibt — kreist! Der Lehrer begleitet die Uebung mit den Worten: 1, 2, 3, 4! oder Stampf, 2, 3, Klapp! oder links (Stampf), 2, 3, Klapp; rechts (Stampf) 2, 3, Klapp.

Die treffliche Wirkung dieser Uebung auf Brust, Schultergelenke und Ausbildung eines sicheren Taktgefühles ist augenscheinlich.

---

*) Wenn man an der ursprünglichen Kreisaufstellung in Stirn nach der Mitte nicht merklich ändern und dennoch Raum gewinnen will, so reicht eine $^1/_8$-Drehung schon hin.

Zur Einübung für Anfänger ist zu bemerken, daß vor der taktmäßigen raschen Ausführung des Kreuz-Armkreisens der Weg, den die Arme zu nehmen haben, genau bezeichnet und durch den Lehrer veranschaulicht werden muß. Alsdann wird, nachdem Alle die in Fig. 6, versinnlichte Ausgangsstellung eingenommen haben, befohlen: die Arme langsam ab, dann kreuzend vor dem Leibe und unter Beibehaltung der Kreuzung zum Hochheben auf, worauf schließlich in Vollendung einer vollen Kreisbahn die Arme in die wagerechte Haltung seitwärts zurückkehren — übt! Der Lehrer übt gleichzeitig mit, während die Turner seinen langsamen Bewegungen nachahmend folgen. Sind in solcher Weise 4 volle Armkreisungen ohne Takt langsam ausgeführt, so wird es nicht mehr schwer sein, dieselben im 4/4-Takte ausführen zu lassen, dann — wenn dies gelungen — den Stampf auf 1 und endlich den Klapp auf 4 zuzuordnen. Bezug nehmend auf das oben bei der Beschreibung des Kniewippens Gesagte, folgt jetzt auch hier eine Auswahl von Abweichungen und verwandten Uebungen, welche sich an das Armkreisen mit Kreuzen anschließen.



Fig. 6.

A. Abänderungen in der Grundform ergeben sich:

a. Durch Veränderung der Schwungrichtung, z. B. Armkreisen seitlings vor- und rückwärts, und vorlings von oben nach unten.

b. Durch Uebung mit einem Arme, z. B. 100 Kreise in schnellstem Takte.

B. Als verwandte Uebungen sind zu nennen:

a. Der sogen. Trichter der Arme (enge Kreisbewegung) Fig. 7,

b. der sogen. Haspel (Kreisen der gewinkelten Arme),



Fig. 7.



Fig. 8.

c. das Schwingen der Arme zu halben Kreisbogen, besonders in wagerechter Lage (Schulterprobe), Fig 8; sodann seitlings auf und ab, und ganz besonders vor- und zurück in Verbindung mit Rumpfschwingen,

d. das Unterarm-Hauen (Ausschnellen der Arme),

e. das Hauen der Arme in allen Lagen und nach allen Richtungen namentlich als Speich- oder Kopfhieb, Ellen- oder Bauchhieb, Rist- oder Seitenhieb und Kamm- oder Brusthieb,

f. die Schwimmbewegung der Arme.

3. **Spreizen, wechselbeinig, schräg vorwärts** mit Kopfdrehen, dafür kurz

„Spreizen."

Aufstellung und Abstand wie bei 1. Hierauf Befehl: zur Ausgangsstellung für das Spreizen macht euch fertig; Hände auf die Hüften — stützt! Kopf rechts — dreht! — Spreizen wechselbeinig schräg vorwärts unter gleichzeitigem Kopfdrehen je nach der Spreizseite hin — auf! Der Lehrer begleitet die Uebung mit den Worten auf, ab, auf, ab! oder links spreizt, rechts spreizt! oder (mit Beziehung auf die Kopfbewegung) links dreht, rechts dreht, was im Wechsel nach Bedürfniß geschieht.

Hatte man beim Kniewippen die Ausbildung der Fuß- und Kniegelenke, bei dem Kreuz-Armkreisen diejenige der Schultergelenke vorzugsweise im Auge, so sehen wir es bei dem Spreizen auf die Entwickelung des Hüftgelenkes ab. Soll dieser Zweck auch nur halbweg oder gar Das erreicht werden, was Riggenbach in seinen Freiübungen des Baseler Turnvereins als für Viele (?) erreichbares Ziel hinstellt, nämlich Spreizen einbeinig bis zur Senkelhaltung, oder Seitspreizen beidbeinig zur wagerechten Haltung als ganze (vollständig reine) Grätsche — so ist eine fleißige und sorgfältige Uebung nothwendig. Zu diesem Ende ist zu erinnern, daß das jeweilige Standbein durchaus gestreckt zu halten und lieber das Spreizen auf ein geringeres Maß der Höhe zu beschränken ist, daß die Drehung der Füße auswärts keinen Falles unter einem rechten Winkel betragen darf, und daß endlich auch der Fuß wohl gestreckt und nach außen gedreht gehalten werden muß. Sodann übt der Lehrer zuerst mit dem linken und dann mit dem rechten Beine ein ganz mäßiges, aber obigen Regeln entsprechendes Spreizen durch, dem dann in derselben Weise das Spreizen wechselbeinig im 4/4-Takte folgt. Während alsdann die Beine kurze Zeit ruhen, wird die zugeordnete Nebenübung des Kopfdrehens vorgenommen, der sich gelegentlich das Kopfbeugen und Kreisen anschließen kann.



Fig. 9.

A. Abänderungen in der Grundform ergeben sich:

a. durch Taktveränderungen, z. B. auf 1 auf, 2 Spreizhalte und 3 ab.

b. durch Veränderung der Spreizrichtungen, z. B. Kreuz-Spreizen vorwärts, Spreizen vor-, seit-, schräg rück- und rückwärts, und Kreuz-Spreizen rückwärts. Darunter besonders und in gekreuzter Zwangstellung (Paare in Stirn halten sich) zu üben: das Seitspreizen,

c. durch Hülfe eines Nebners, der das seitwärts, oder eines Vordermannes oder Gegners, der das vorwärts gespreizte Bein unterstützt.

B. Verwandte Uebungen:

a. Halbe Seitgrätschstellung, wozu ein voller Abstand auf 2 Armlängen genommen und bei feststehendem rechtem Fuße mit dem linken so weit links geschritten wird, bis man die rechte Fußspitze des Nebners mit der eigenen linken Fußspitze berührt. Ein längeres Verweilen in dieser Stellung ist ebenso nützlich als unterhaltend, besonders wenn noch die verschiedenen Rumpfbeugungen vor-, seit und rückwärts darin vorgenommen werden.

b. Ganze Seitgrätschstellung; nur für Geübte,

c. Quergrätschstellung,

d. Hüpfen mit Grätschen in mannigfachen ansprechenden Formen.

4. **Gewöhnlicher Ausfall zum Hieb- und Stoßfechten** (wobei an die Handhabung des Degens ohne Schild zu denken ist); dafür kurz

„Ausfall.“

Aufstellung und Abstand wie bei 1; die Ausgangsstellung ist die gewöhnliche Grundstellung. Wir bleiben auch bei dieser Ausgangsstellung (die eine „geschlossene“ Stellung ist), obschon uns bewußt ist, daß der Ausfall beim Fechten selbst aus einer nach ganz bestimmten Formen geordneten „offenen“, also Schrittstellung erfolgt; wir thun dies um so mehr, weil die Uebung auch so schon nicht zu leicht ist und Jeder, der in der unten beschriebenen Ausführungsweise sich einige Gewandtheit und Sicherheit erwirbt, auf dem Fechtboden sehr leicht das weiter Nöthige zu kunstgemäßer Anwendung erlernt. Mit dem Befehle: Ausfall links — aus! beginnt die Uebung mit einem Kreuzschwung der Arme und einer Schrägschrittstellung links vorwärts, Alles im Zeitmaße einer Taktzeit. Der Kreuzschwung geschieht in ähnlicher Weise wie bei dem „Armkreisen“, nur hier statt aus der wagerechten, aus der Grundhaltung der (herabhängenden) Arme. Mit dem Schluß des Kreuzschwunges wird der linke Arm schräg links vor- und aufwärts, der rechte Arm schräg rechts rück- und abwärts gestreckt. Alles dieses ganz so wie es auf den meisten Fechtböden geübt wird als Vorübung zum Ausfalle ohne Degen. Zu beachten ist für diese Stellung, daß der Standfuß (beim Ausfalle links natürlich der rechte) nicht von der Stelle rutsche, sondern mit der ganzen Sohle fest am Boden hafte; daß das rechte Knie vollständig gestreckt

bleibe; daß aber das linke Knie in so weit zu biegen sei, daß ein von dessen Kniescheibe herabfallender Senkel die linke Fußspitze treffe. Die mit dem Ausfalle verbundene Schrittstellung des linken Beines erfolgt schräg links vorwärts, der Schritt selbst mit einem leichten klappenden Stampf; der Kopf ist links, die rechte Schulter sammt der Brust rechts gedreht, der Oberleib ruht senkrecht auf den Hüften. Diese Bemerkungen gelten umgekehrt ganz so für den Ausfall rechts. — Für jeden Ausfall sowohl links als rechts sind 4 Taktzeiten anberaumt: auf 1 der oben beschriebene Ausfall (z. B. links) selbst, auf 2 und 3 unbewegliches Verharren in der Ausfallstellung, auf 4 mit dem linken Beine wieder zum Schluß in die Grundstellung zurück. Hierbei ist wohl zu beachten, daß man sich nicht verspäte, indem genau mit 4 die Grundstellung vollständig und sicher wieder hergestellt sein muß, um sofort mit 5, beziehw. 1 den Ausfall rechts zu beginnen. Jenen Augenblick raschen Wechsels vom Ausfalle links in den Ausfall rechts sicherer zu bezeichnen und, ähnlich wie beim Armkreisen, den Takt besser zu betonen, kann auf 4 mit Eintritt der Grundstellung jedesmal ein Klapp der Hände erfolgen. Also nochmals: auf 1 Ausfall links, 2 und 3 Ruhe in der Ausfallstellung, 4 Grundstellung; 5 (1) Ausfall rechts, 6 (2) und 7 (3) Ruhe in der Ausfallstellung, 8 (4) Grundstellung.

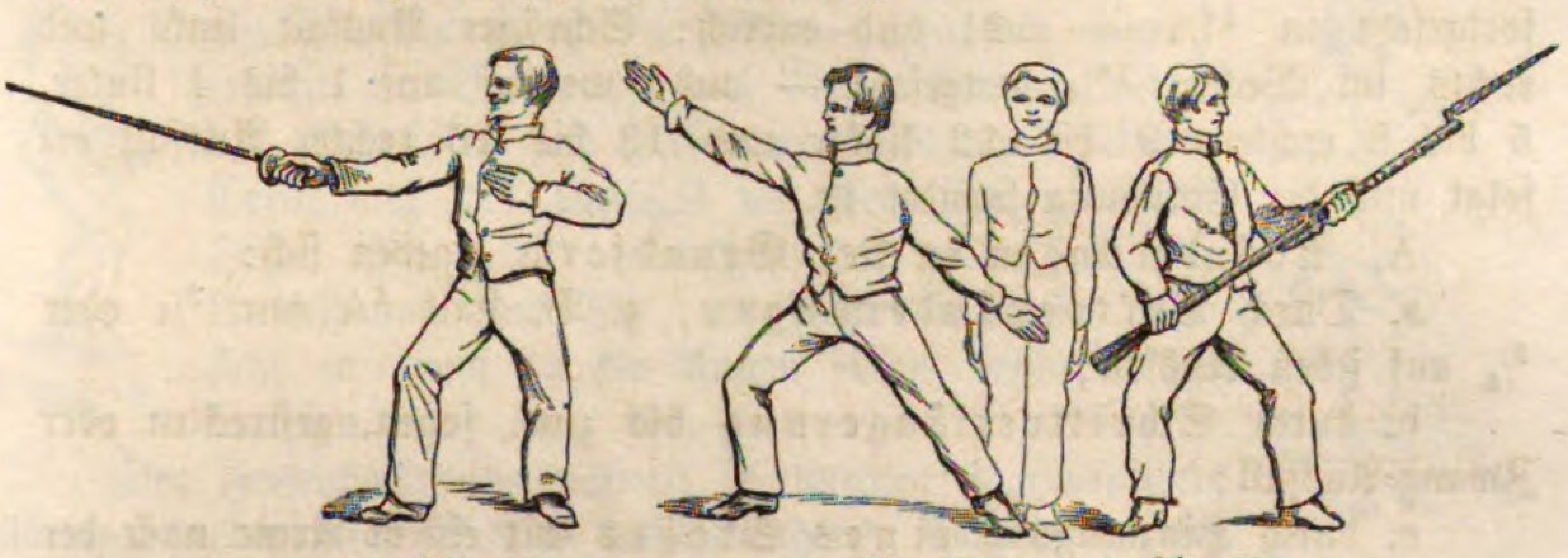


Fig. 10. Fig. 11. Fig. 12.

Es hat dieser Fechter-Ausfall, Fig. 11, als Angriffsbewegung für die kriegerische Ausbildung des Mannes einen solchen Werth und stellt sich dabei — richtig und taktmäßig ausgeführt — so wohlgefällig dar, daß seine Uebung nicht genug empfohlen werden kann. In ihm, gleichwie in der später zu beschreibenden Borghesischen Fechterstellung, liegt aber auch ein nicht zu verkennendes ästhetisches Moment, dem insofern durch die für die Regel auf $^4/_4$ vertheilte Ausführung Rechnung getragen wird, weil dadurch Gelegenheit gegeben ist, in den auf 3 und 4 verlegten, straffen (plastischen) Ausfallhalten lange genug zu verharren, um deren wohlgefälliges Bild zur Anschauung zu bringen.

Bei der Einübung führt folgendes Verfahren am sichersten zum Ziele, nachdem die ganze Uebung vorher richtig vorgeturnt worden ist. Aus der Grundstellung zu mäßiger Schrittstellung schräg links vorwärts

— marsch! worauf sich zu überzeugen ist, ob auch Alle der Grundstellung der Füße entsprechend in einem Winkel von 45 Grad zur Aufstellungs-Linie vorgeschritten sind, das heißt in der Verlängerung der von der Ferse zur Spitze des linken Fußes gezogenen Axe. Sodann Beugen des linken Kniees, bis die Kniescheibe die oben beschriebene senkrechte Stellung über der Fußspitze erreicht hat — beugt! und ferner: Rumpf rechts — dreht! geschieht natürlich bei unverrücktem Stande der Füße. Kopf links — dreht! Die Arme zur Ausfall-Haltung schwingt — auf! Damit ist die gewünschte Stellung stufenweise gegliedert hergestellt; und es sind — während den Uebenden geboten wird, darin auf Dauer zu verharren — nunmehr die Fehler zu entdecken und zu verbessern, die bei Anfängern, ja selbst Geübteren, nie ausbleiben. Dabei ist besonders die feste Stellung des rechten Fußes mit ganzer Sohle auf dem Boden, die richtige Beugung des linken Kniees, die Schrittlänge, die bei der Einübung nur eine mäßige sein soll, in's Auge zu fassen. Ist bei Allen die Stellung verbessert und richtig ausgeführt, dann: zurück in die Grundstellung unter gleichzeitigem Händeklapp — auf! Es beginnt sodann dieselbe stufenweise Entwickelung und Darstellung des Ausfalles rechts. Damit sind die Turner an dem Punkte angelangt, wo weiter geboten werden kann: Schräger Ausfall: (z. B. links) 4 mal fortgesetzt in $^{16}/_{4}$ — aus! und endlich: Schräger Ausfall links und rechts im Wechsel $^{16}/_{4}$ fortgesetzt — aus! worauf auf 1 bis 4 linker, 5 bis 8 rechter, 9 bis 12 linker und 13 bis 16 rechter Ausfall erfolgt und die Einübung beendet ist.

A. Abänderungen in der Grundform ergeben sich:

a. Durch Taktveränderungen, z. B. statt $^{4}/_{4}$ nur $^{3}/_{4}$ oder $^{2}/_{4}$ auf jeden Ausfall;

b. durch Schrittverlängerung bis zum sogen. gestreckten oder Zwang-Ausfall;

c. durch Hinzufügung eines Stoßes mit einem Arme nach der Ausfallseite in den 4 Hauptdrehhaltungen des Armes als Ausfall mit Ellen- (Prim), Rist- (Seconde und Terz), Speich- (Halb-Terz) und Kamm- (Quart) Stoß;

d. durch Drehungen an Ort auf den Fußspitzen oder im Sprung z. B.: aus Ausfall schräg vorwärts links, rechts um — kehrt! in Ausfall schräg vorwärts rechts nach der entgegen gesetzten Seite u. s. w.

B. Verwandte Uebungen:

a. Die Ausgangsstellung (Auslage) zum Degen-Fechten, eine kleine Schrägschrittstellung vorwärts, beide Kniee gebogen, Drehung von Rumpf und Kopf wie oben, bei rechts z. B. rechter Arm zum Angriff vorgestreckt, linker Arm mit Stütz der Hand auf der Hüfte oder auf dem Rücken liegend (beim Hauen) oder zum Wagehalten erhoben (französische Schule) oder vor der Brust zur Abwehr liegend (deutsche Schule beim Stoßen, Fig. 10), Schwerpunkt auf dem linken Beine.

b. Die Ausgangsstellung (Auslage) zum Gewehrfechten, nach obigen Grundzügen mit entsprechender Veränderung der Armhaltungen, Fig. 12.

c. Uebung der Ausfälle aus den Ausgangsstellungen a und b (Fig. 10 und 12).

d. Die Wehrstellung, dem Ausfalle, der eine Annäherung an den Feind bezweckt, entgegen gesetzt; demnach, unter Beibehaltung aller für den Ausfall schräg vorwärts bestimmten Formen im Allgemeinen, ein Ausfall schräg rückwärts.



Fig. 13.

e. Wechselndes Kniebeugen in Zwangs-Ausfall-Stellung dient trefflich, Geschmeidigkeit und Kraft der Bein-Muskeln zu erhöhen, Fig. 13.

5. Fersenhebsprung (sonst Doppelschlag).

Aufstellung und Abstand wie bei 1. Die Ausgangsstellung ist diejenige zum Springen und Laufen und aus Fig. 14 ersichtlich. Also Befehl: Zur Ausgangsstellung zum Fersenhebsprung macht euch fertig, Arme gebogen — zurück! Fersenhebsprung mit Vorsprung im 2/4-Takt — hüpft! Auf 1 erfolgt ein Vorsprung auf beiden Füßen, auf 2 das Aufhüpfen mit Fersenheben bis zur hörbaren Berührung des Gesäßes mit den Fersen beider Füße, Fig. 15. Gleichzeitigkeit und Takt der Ausführung sind hier, wo Fehler in dieser Hinsicht so scharf in die Augen fallen, besonders zu beachten.



Fig. 14.



Fig. 15.

Der Fersenhebsprung vertritt in unseren 8 Hauptfreiübungen das wichtige Element des Springens. So wie die erste Hälfte jener Uebungen mit einer allgemein kräftigenden Beinübung begann, so nun die zweite Hälfte mit einer Anregung der Sprungkraft der unteren Glieder insbesondere. Bei der Unterweisung im Fersenhebsprung ist als Einleitung das Fersenheben einbeinig so zu üben, daß man die Reihe der Turner durch Handauflegen seitwärts auf die Schultern der Nebner im Stande auf einem Bein befestigt und nun weiter anordnet: Schwerpunkt rechts (links) — legt! Alle verlegen den Schwerpunkt des Leibes durch eine kleine Neigung seitwärts rechts (links) auf das rechte (linke) Bein, so daß das linke (rechte) für freie Bewegung verfügbar wird; a. Fersenheben links ohne Schwung zur Fersenhebhaltung — hebt! worauf bei unveränderter Lage des linken Oberschenkels der linke Unterschenkel so weit als möglich gehoben wird; zur Grundstellung — ab! b. Fersenheben links ohne Schwung mit Griff der linken (auch rechten) Hand an das Fußgelenk und Andrücken der Ferse an das Gesäß — hebt! — ab!

— und endlich c. Fersenheben links mit Schwung 8 mal fortgesetzt — hebt! worauf nach 8 maligem schwunghaftem Anfersen die Grundstellung ohne weiteren Befehl erfolgt. Nun wird das Fersenheben im Sprung in der oben beschriebenen Form keine weitere Schwierigkeit mehr haben.

A. Abänderungen in der Grundform ergeben sich:
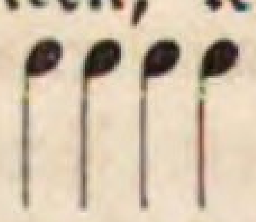
a. Durch Weglassung des Vorsprunges: Fersenhebsprung ohne Vorsprung;

b. durch mehr oder weniger gebundene Armhaltungen, z. B. Fersenhebsprung bei Stütz der Hände auf den Hüften u. s. w.;

c. Durch Darstellung auf einem Beine.

B. Verwandte Uebungen, als welche, wenn man weit gehen will, alle Springvorübungen zu betrachten wären; doch vorzugsweise:

a. Fußwippen auf zwei Füßen, besonders aber (mit Hände- oder Armfassen der Nebner) auf einem Fuß;

b. Hüpfen auf den Zehen, mit Kniebeugen in gewöhnlicher Form und mit steifen Knieen, letzteres in doppelter Schnelligkeit; am besten im Wechsel zu üben:  und  wobei auf die Viertel 4 gewöhnliche und auf die Achtel 8 Streifhüpfe kommen;

c. Hinken auf den Zehen, desgl., und abwechselnd 4 mal rechts, 4 mal links;

d. Grätschen im Sprung (Hupf).

e. Kreuzen im Sprung (Hupf).

f. Drehen im Sprung (Hupf).

6. **Rumpf-Drehschwingen** mit gleichzeitigem Armschwingen schräg auf- und seitwärts und Rumpfbeugen rückwärts, dafür kurz:

„Rumpf-Drehschwingen.“

Aufstellung und Abstand wie bei 1. Hierauf Befehl: Zur Ausgangsstellung für das Rumpf-Drehschwingen macht euch fertig, Seitschrittstellung rechts — stellt! Rumpfdrehen rechts — dreht! Rumpf in Drehhaltung rechts beugt rückwärts — beugt! Arme hebt hoch — auf! womit die Ausgangsstellung, Fig. 16, hergestellt ist, die — einmal eingeübt — später in einer einzigen Taktzeit erfolgt. Nunmehr: Rumpf-Drehschwingen — schwingt! worauf die Turner bei leichtem Rumpfbeugen vorwärts und Halbkreisschwung der Arme, unter gleichzeitigem Stampf mit dem linken Fuß, aus der Rumpfdrehhaltung rechts schwunghaft in solche links übergehen, was in 1 Taktzeit geschieht. Also 1; auf 2 und 3 unbewegliches Verharren in der Rumpf-Drehhalte



Fig. 16.

links und auf 4 unter Beibehaltung derselben mit den hoch erhobenen Händen einen leichten Klapp. Auf 5 (bezw. 1) Rumpf-Drehschwingen rechts bis zu 8 (bezw. 4) in gleicher Weise.

Der Zweck dieser Freiübung als eines vorzüglichen Mittels zur Herstellung und Erhaltung einer biegsamen Wirbelsäule und kräftiger Anregung der Bauchmuskeln ist leicht zu erkennen; so wie hieraus zugleich ihre Bedeutung für Kunst- und Gesundheitsturnen gleich sehr erhellt. Ihrer Einübung müssen die unten verzeichneten Rumpf-Dreh- und Beugeübungen vorausgehen, während für das Halbkreisschwingen der Arme schon durch die Freiübungen 2 und 4 die nöthige Fertigkeit gewonnen worden ist. Daß während der Drehhalten des Rumpfes die Füße unverrückt in der Ausgangsstellung stehen bleiben, ist zu einem wirksamen Erfolge der Uebung durchaus erforderlich.

A. Abänderungen in der Grundform ergeben sich:

a. Durch Taktveränderungen, z. B. statt $^4/_4$ nur $^3/_4$ oder $^2/_4$ für jeden Wechsel der Drehhalte;

b. durch veränderte Armhaltung, z. B. schräg abwärts;

c. durch Hinzufügen des Rumpfbeugens seitwärts statt rückwärts, wobei die Arme gleichfalls in die Haltung schräg abwärts schwingen;

B. Verwandte Uebungen:

a. Rumpfbeugen, vor-, schräg seit-, schräg rück- und rückwärts; am besten in Seitschrittstellung mit hoch erhobenen Armen, zuerst langsam zu Rumpfbeugehaltungen auf Dauer, dann in taktmäßigem Schwung aus einer Rumpfbeugehalte in eine andere entgegen gesetzte übergehend, als Rumpfschwingen.

b. Rumpfdrehen, rechts und links; Seitschrittstellung, Hände auf die Hüften gestützt, zuerst langsam zu Rumpf-Drehhaltungen auf Dauer, dann in taktmäßigem Schwunge aus einer Rumpf-Drehhalte in die andere übergehend, woraus eben unsere obige Hauptfreiübung entsteht;

c. Rumpfbeugungen aller Art in den Drehhaltungen des Rumpfes rechts und links;

d. Rumpfbeugungen aller Art im Stande auf einem Beine unter gleichzeitigem Heben des standfreien Beines zur Standwage;

e. Vorbeugehaltung des Rumpfes und Armstoßen abwärts, Eiselen's Stampfe bei den Hantelübungen.

7. **Knieheben mit Schwung** bis zum Anknieen an die Brust (sonst Knieanreißen); dafür kurz

„Knieheben."

Aufstellung und Abstand wie bei 1. Zur Ausgangsstellung zum Knieheben macht euch fertig; Hände auf die Hüften — stützt! Knieheben wechselbeinig im $^4/_4$-Takt — hebt! worauf auf 1 der linke Oberschenkel

mit Schwung und wohl abwärts gestreckter Fußspitze bis zur Berührung der Schulter mit dem Knie erhoben und auf 2 zur Grundstellung wieder gesenkt (nieder gestellt) wird, wobei ein Rumpfvorbeugen zu vermeiden ist, selbst wenn es im Anfange nicht vollständig gelingen sollte, das Knie bis zur Berührung der Schulter zu erheben; es soll eben nicht die Schulter sich dem Knie, sondern dieses der Schulter sich nähern. Auf 3 und 4 erfolgen sodann dieselben Bewegungen mit dem rechten Oberschenkel, Fig. 17.



Fig. 17.

Hatten wir beim Spreizen, neben seinem allgemeinen Nutzen auch seine Brauchbarkeit für das Turnen an den Geräthen, besonders am Pferde bei der Grätsche und Aehnlichem im Sinne; so bei dem Knieheben neben seinem ganz besonderen Nutzen für Gesundheitsturner, seine Verwendung für die mannigfachsten Hockübungen des Kunstturnens. Bei der Unterweisung im Knieheben ist ein ähnlicher Uebungsgang zu empfehlen, wie er bei dem Fersenhebsprung oben vorgeschrieben wurde. Nur wollen wir hier von der dort angeordneten gegenseitigen Unterstützung des Gleichgewichtes durch Handauflegen auf der Nebner Schultern absehen und so mit der Uebung des Kniehebens zugleich eine Uebung in der Haltung des Gleichgewichtes in der Stellung auf einem Beine verbinden. Demnach: Schwerpunkt rechts (links) — legt! a. Knieheben links ohne Schwung zur Kniehebhalte — hebt! linkes Bein zur Grundstellung stellt — ab! b. Knieheben links ohne Schwung mit Griff beider Hände an das linke Schienbein und Andrücken des Knies an Brust und Schulter — hebt! linkes Bein — ab! c. Knieheben links mit Schwung 8 mal fortgesetzt — hebt! worauf nach achtmaligem schwunghaftem Anknieen die Grundstellung ohne weiteren Befehl erfolgt. Nun wird das Knieheben wechselbeinig keine weitere Schwierigkeit mehr haben, wenn nur anders der Lehrer bemüht war, während der obigen Vorübungen die oft vorkommenden Fehler des Vorbeugens des Rumpfes und des Vorspreizens des Unterschenkels (der vielmehr stets senkrecht zu halten ist) zu rügen und zu beseitigen.

A. Abänderungen in der Grundform ergeben sich, außer den oben als Vorübungen bereits angedeuteten, insbesondere dadurch, daß man, wie beim Fersenheben nunmehr auch das Knieheben im Sprung mit gleichzeitigem Anschlage beider Kniee an die Schultern, als:

a. Kniehebsprung (sonst Springschlag) und

b. Kniehebsprung auf einem Beine (sonst Hinkschlag) ausführen läßt. Auch kann recht gut

c. Armstoßen aufwärts mit dem gewöhnlichen Knieheben verbunden werden, so daß mit dem Heben des linken Knies der linke, und mit dem Heben des rechten Knies der rechte Arm aufstößt; eine Uebung, die besonders dann Heiterkeit erregt, wenn sie mit Hüpfen ausgeführt wird.

B. Verwandte Uebungen:

a. Beinstoßen. Das Anziehen zum Stoß geschieht durch Kniehebeben, der Stoß selbst nach allen Richtungen;

b. Unterbeinschlagen (Beinschnellen), im 3/4-Takt,  1 2 3 4, wie folgt zu üben. Auf 1 schräg links vorspreizen zum halben Winkel; auf 2 und 3 rasch hinter einander schwunghaftes Beugen im Kniegelenk und Ausschnellen des Unterbeines zur Spreizhalte wie 1; auf 4 Niederstellen des linken Beines zur Grundstellung. Sodann rechts. Wird auch mit Bogenspreizen und gleichzeitigem halben Kniewippen des jeweiligen Standbeines geübt.

8. **Ausschreiten zur Stellung des Borghesischen Fechters** (wobei an die Handhabung des kurzen Schwertes mit Schild zu denken ist); dafür kurz

„Fechter-Stellung."

Aufstellung und Abstand wie bei 1. Ausgangsstellung ist die gewöhnliche Grundstellung. Mit dem Befehle; Fechter-Stellung links — aus! beginnt die Uebung mit einer Schräg-Schrittstellung links ganz so, wie oben beim Ausfalle zum Fechten beschrieben, jedoch statt des Kreuzschwunges der Arme mit einem Vorstoß, bezw. Vorstrecken des rechten Armes hoch nach links und Rückschwung des linken Armes schräg links ab- und rückwärts, bei gleichzeitiger Links-Drehung des Rumpfes. Der (rechte) Standfuß bleibt zwar fest an Ort, wird aber auf die Spitze erhoben; alles dieses in einer Taktzeit, 1. Es gilt, geschmeidig gleichsam in diese Stellung zu springen, in welcher sodann auf 2 und 3 geruht wird. Auf 4 kehrt, unter genauester Beobachtung des Zeitmaßes, das linke Bein zur Grundstellung mit gleichzeitigem Händeklapp (der in tiefer Armhaltung vor dem Leibe erfolgt) zurück. Die ganze Bewegung wiederholt sich sodann mit 5, 6, 7, 8 nach rechts. Hier, sowie bei dem Nr. 4 beschriebenen Ausfalle, mögen die Hände der Uebenden während der Ruhe in der Stellung leicht zur Faust geballt, die Arme selbst aber nicht straff gestreckt, sondern leicht im Ellenbogen und Handgelenk gebogen sein.

Niemand wird die zahlreichen bildenden Elemente verkennen, welche in dieser edlen Kampfstellung liegen. Ihre genaue und sichere Darstellung erfordert fleißige Uebung. Die nacheinander folgende Ausführung nachstehender Befehle dient zur Einübung. Aus Grundstellung schräg links vorwärts in mäßige Schrittstellung — stellt! linkes Knie — beugt! ganz wie bei dem Ausfalle zum Fechten des Näheren erläutert; sodann: rechten Fuß auf die Spitze — hebt! Rumpf links — dreht! rechten Arm zur Deckung des Kopfes (Schild) hebt — auf! linken Arm zum Stoß zuckt — an! Hände zur Faust — ballt! Damit ist,

Fig. 18, die gewünschte Stellung stufenweis hergestellt; und es sind — während den Uebenden geboten wird, darin auf Dauer zu verharren — nunmehr die Fehler zu entdecken und zu verbessern, die bei Anfängern, ja selbst bei Geübteren, nie ausbleiben. Ist dies geschehen, dann: zurück in die Grundstellung unter gleichzeitigem Händeklapp — auf! Es beginnt sodann die stufenweise Entwickelung und Darstellung der Stellung rechts; und dann: Fechter-Stellung (z. B. links) 4 mal fortgesetzt in $^{16}/_{4}$ — aus! und endlich: Fechter-Stellung links und rechts im Wechsel $^{16}/_{4}$ fortgesetzt — aus! worauf auf 1—4 linke, 5—8 rechte, 9—12 linke und 13—16 rechte Stellung erfolgt und die Einübung beendet ist.

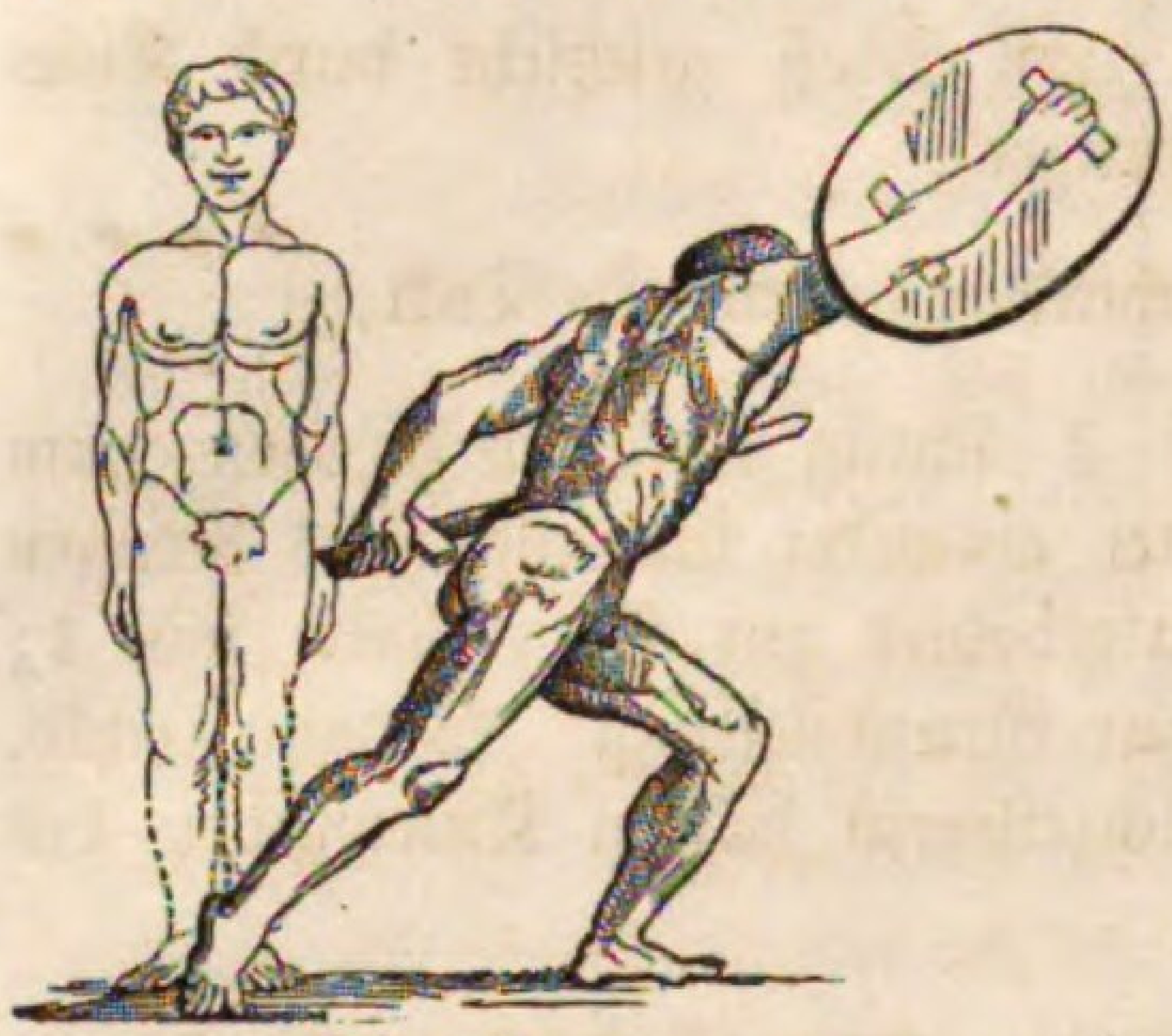


Fig. 18.

A. Abänderungen in der Grundform ergeben sich:

a. durch Taktveränderungen, z. B. statt $^{4}/_{4}$ nur $^{3}/_{4}$ oder $^{2}/_{4}$ auf jeden Ausfall;

b. durch Schrittverlängerung bis zum gestreckten und zum Zwang-Ausfall;

c. durch Hinzufügen eines Stoßes mit einem Arme nach der Ausfallseite.

B. Verwandte Uebungen:

Auch für die Borghesische Fechter-Stellung lassen sich Auslage- und Wehrstellungen anordnen, von denen jedoch abgesehen werden kann, um der wichtigeren Uebung der mit dem gewöhnlichen Ausfall verwandten Darstellungen keinen Abbruch zu thun.

Schlußbemerkung.

Wenn reinen Freiübungen, wie deren oben eine Auswahl näher beschrieben und empfohlen worden ist, schon zum öfteren Unzulänglichkeit, ja wohl auch eine gewisse Lächerlichkeit vorgeworfen wurde, in sofern sie, ledig aller wuchtigen Handhabe, den Zweck der Kräftigung nur mangelhaft erfüllten, während sie gleichzeitig als ein gegenstandloses Windmühlengefecht auf den unbefangenen Zuschauer oft mehr den Eindruck der Komik als des Ernstes bewirkten — so mag die Berechtigung eines solchen Vorwurfes hier füglich unerörtert, dafür aber daran erinnert werden, daß derselbe (fände man ihn begründet) sehr leicht beseitigt werden kann, wenn man Freiübungen mit Belastung anordnet. Stab-, Hantel-, Keulen- u. s. w. Uebungen stellen zwar etwas dem Aehnliches dar; doch dreht sich bei diesen die Thätigkeit des Uebenden vorzugsweise um die

Handhabung des betreffenden Geräthes, während die zugeordneten Stellungen, Haltungen und Freiübungen mehr als Ergänzung der Handlung hinzutreten und aufzufassen sind. Umgekehrt können denn auch gewisse Freiübungen als Grundlage und Mittelpunkt der Thätigkeit gedacht und angeordnet und ihnen sodann zu weiterer wirksamer oder zweckmäßiger Ausstattung die Führung geeigneter Geräthe beigegeben werden. Und hieraus ergibt sich der Gesichtspunkt, von welchem aus darauf aufmerksam zu machen ist, unter gegebenen Verhältnissen (Vorhandensein von genügendem Raum, Geräth ꝛc.) die 8 Grundfreiübungen unter den nöthigen Modificationen auch mit Belastung zu betreiben. Besser noch als der Hantel eignet sich hierzu der kurze Eisenstab. Mit Ausnahme des Armkreisens paßt sich derselbe diesen Uebungen denn auch ganz gut an, wie der Leser bei näherer Prüfung der nunmehr folgenden Uebungs-Beispiele finden wird, bei deren Erklärung wir uns mit Bezug auf Abschnitt II. 5. C. kurz fassen können.

1. Kniewippen. Stab mit Ristgriff und unverändert wie in der Freiübung Stoß der Arme aufwärts.

2. Armkreisen. Da hiermit die Führung eines Stabes nicht zu vereinigen ist, so ordne man zur Ausfüllung dieser Lücke eine ähnlich wirkende Uebung an: Rumpfschwingen rück- (1) und vorwärts (2), mit gleichzeitigem schwunghaftem Ueberheben des mit Ristgriff gefaßten Stabes rück- (1), und vorwärts (2). Bei 1 und 2 zugleich je Vorschrittstellung links und rechts.

3. Spreizen. Stab vorlings wagerecht tief mit Ristgriff; dann zugleich mit Spreizen links, den Stab seitlings rechts senkrecht hoch, rechte Hand oben (1), mit Grundstellung den Stab vorlings wagerecht tief (2), mit Spreizen rechts den Stab seitlings links senkrecht hoch, linke Hand oben (3) und mit Grundstellung vorlings wagerecht tief (4) und so fort.

4. Ausfall. Stab vorlings wagerecht tief linke Hand kamm-, rechte Hand ristgriffs; dann zugleich mit Ausfall links Stoß links schräg vorwärts wagerecht (1, 2), linke Hand bleibt fest im Griff, rechte Hand stößt den Stab zu einem Kreisschwung von unten nach oben fort (3), nach vollendetem Kreisschwung fängt die rechte Hand den Stab kammgriffs auf, während rasch folgend die linke aus Kamm- in Ristgriff wechselt (4). Man ist nun fertig für den in gleicher Weise erfolgenden Ausfall rechts.

5. Fersenhebsprung. Stab mit Ristgriff vorlings wagerecht, wobei die Arme die Sprungbewegung unterstützen. Für ältere Leute hierfür vielleicht besser nur Fersenheben.

6. Rumpf-Drehschwingen. Stab vorlings wagerecht tief ristgriffs; dann zugleich mit Halbkreisschwung der Arme links, loslassen der rechten Hand und Beginn eines Stabkreisschwungs von unten nach oben (1), Fortsetzung dieses Schwungs rücklings (2), Fortsetzung desselben vorlings und wieder anfassen mit der rechten Hand ristgriffs zu einer Halte des Stabes seitlings links senkrecht hoch, linke Hand oben, worin (3, 4) verharrt wird. Hieraus in gleicher Weise zum Schwung rechts (1—4).

7. Knieheben. Stab rücklings wagerecht am Nacken mit Ristgriff, wobei in einfacher Weise das Knieheben erfolgt. Dem Zweck und der Form dieser Uebung würde auch das Uebersteigen des Stabes entsprechen: Stab vorlings wagerecht tief und linken Fuß stellt auf (1), hinüber (2), rechten Fuß stellt auf (3), hinüber (4); dann in gleicher Weise zurück, 8 Taktzeiten im Ganzen.

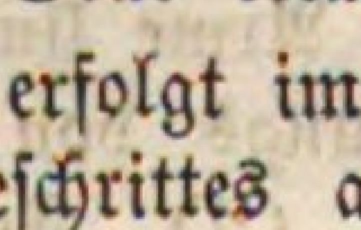
8. Fechterstellung. Stab ristgriffs und Ausfall links, wobei der Stab der hierfür geordneten Bewegung der Arme folgt: also Stab seitlings links schräg, rechte Hand oben (1). Während auf 2 und 3 oben eine Halte in dieser plastischen Ausfallstellung geordnet ist, drehe man auf 2 den Stab zur Lage seitlings links schräg unter den Arm, was sich durch Senken des rechten Arms einfach vollzieht, linker Arm oben; auf 3 wieder zur Stabhaltung 1 und auf 4 zur Ausgangsstellung zurück, worauf sich mit Taktzeit 5 der Ausfall rechts in ähnlicher umgekehrter Form anschließt.

Wenn sämmtliche 8 Uebungen in ununterbrochener rhythmischer Folge vorgeführt werden sollen, wie dies am ansprechendsten für geübtere Turner ist, so versteht es sich, daß der Uebergang von der einen zur anderen dieser Uebungen durch raschen Griffwechsel zur etwa nothwendig werdenden veränderten Stabhaltung rechtzeitig wahrgenommen werden muß, um ohne Taktstörung geschehen zu können.

9. Befindet man sich nach Beendigung der 8. Uebung in der letzten Taktzeit einer Fechterstellung rechts, so mag sich als Schluß der ganzen Uebungsfolge rechts Schultern (1, 2) und rechts bei Fuß (3, 4) dienlich erweisen.

b. Der Probeschritt.

Neben dem gewöhnlichen Gang und Lauf bietet die Turnkunst eine so große Zahl künstlicher Gang-, Lauf- und Hüpf-Arten, daß es unter gewöhnlichen Verhältnissen der Turnvereine geradezu unmöglich ist, Alle gründlich durchzuüben. Daher folgt hier die Beschreibung einer Gangart, die so ziemlich die Vorzüge und bildenden Bestandtheile in sich vereinigt, welche sich bei den einzelnen Gangarten, wie sie in der Turnlehre beschrieben sind, zerstreut finden. Ein in ihr geübter Turner hat dadurch gleichsam eine Probe seiner Fertigkeit in kunstgerechtem turnerischem Aufmarschiren abgelegt, daher ich mir erlaube, sie unter dem Namen des Probeschrittes einzuführen, ähnlich, wie man von einem Probesprung, einer Probeübung am Reck u. s. w. sprechen kann, deren gelungene Ausführung einen gewissen Grad erlangter Fertigkeit kennzeichnet.

Unser Probeschritt erfolgt im $^4/_4$-Takte und im langsamen Zeitmaße des militärischen Paradeschrittes am besten nach dem Schalle der Trommel oder Musik: also  1, 2, 3 und, 4. Auf 1 Knieheben links, auf 2 Vorspreizen links, Knie und Fuß wohl gestreckt und bis zur

wagerechten Lage erhoben, Fig. 19; auf 3 Rück- und auf „und" Vorspreizen des linken Beines im Schwung; auf 4 Niederstellen des linken Fußes zu einer mäßigen Vorschrittstellung, wobei das linke Knie wohl gestreckt, das rechte Knie leicht gebogen und der rechte Fuß auf die Spitze erhoben ist. Es beginnt sodann mit 1 der Schritt rechts und so fort. Rückwärts ordnet sich diese Schrittart ähnlich, jedoch unter Hinzutritt einer weiteren Bewegung auf das vierte Viertel wie folgt:



Fig. 19.



oder 1, 2, 3 und, 4 und. Auf 1, 2, 3 und, wie oben, sodann auf 4 Rückspreizen und auf das zweite „und" Niederstellen zum Schritt rückwärts des rückgespreizten linken Beines, worauf auf 1 das rechte Bein mit Kniebeben den folgenden Schritt beginnt. Da diese Gangart, gut ausgeführt, ziemlich schwierig ist, besonders mit Rücksicht auf die Haltung des Gleichgewichtes, so übt sie sich am besten in auf Armlänge offen gestellten Stirnreihen, wobei zur Befestigung der Stellung die Hände auf die Schultern der Nebner aufgelegt werden: zuerst an Ort, dann mit Fortbewegung vor- und rückwärts. Jeder, der diesen Probeschritt, frei ohne Halt am Nebner, takt- und ordnungsmäßig auszuführen vermag, hat ein gutes Theil des militärischen Rekruten-Exercitiums hinter sich: denn diese Gangart enthält Alles, was von einem richtig ausgebildeten und geschulten Soldaten nur verlangt werden kann, ja noch weit mehr. Aber auch vom Standpunkte allgemeiner Leibesübung aus erscheint er eben so kunstgerecht, als nebenbei auch diätetisch wirksam.

So wie sich an jede der 8 Grundfreiübungen eine Anzahl verwandter Uebungsformen anreihen und zum gelegentlichen Betrieb empfehlen ließen, so auch bei unserem Probeschritt entsprechende Gang-, Lauf- und Hüpfarten. Hinsichtlich ihrer Darstellungsweise auf die Turnlehre 2, c. verweisend, zählen wir als vorzugsweise zur Uebung geeignet, hier folgende auf:

a. Gewöhnlicher Gang und Trablauf.

b. Gang mit Vorspreiz-Halten (Straffschritt und Schwebeschritt), sodann

c. Nachstellgang und Galopplauf.

d. Stampfgang und Stampflauf besonders im Wechsel mit Zehengang und Zehenlauf.

e. Kibitzgang und Kibitzhüpfen.

f. Wiegegang und Wiegehüpfen.

g. Schaukelgang (Dreitritt).

h. Kniehebgang und Lauf.

i. Fersenhebgang und Lauf.

k. Spreizgang und Lauf.

l. Schritt-Stampf- und Kreuzwirbeln als Gangdrehübung.

Dabei ist hinsichtlich des gewöhnlichen Ganges und Trablaufes noch besonders auf deren Verwendbarkeit im Kriegsdienst hinzuweisen, wobei nach dem preußischen „Exercier-Reglement" Folgendes zu bemerken ist: Der Marsch erfolgt auf den Befehl: Bataillon (Compagnie, Trupp ꝛc.) — marsch! in Schritten von mittlerer Länge ($2^1/_2$ Fuß) und in der Geschwindigkeit von 100—120 Schritten auf die Minute. Soll die Schrittlänge verkürzt werden, so lautet der Befehl: kurz getreten! und frei — weg! wenn der gewöhnliche Schritt wieder angenommen werden soll. Soll bei längeren Märschen mehr Bequemlichkeit stattfinden, so wird: ohne Tritt! geboten, und: Tritt gefaßt! wenn wieder Taktschritt eintreten soll. Der Befehl: marsch! marsch! gilt für Laufschritt, d. h. Trablauf.

Daß üblicher Weise stets mit dem linken Fuß angetreten wird, muß hier noch einmal erinnert werden; dabei unterstützt Trommel oder Musik den Schreitenden in der Art, daß stets auf den Niedertritt des linken Fußes Taktbetonung fällt. Ein mit gewöhnlichem Gang wechselnder Kibitzschritt (Trittwechsel) stellt den etwa verlornen Schritt wieder her.

In ein mehr untergeordnetes Verhältniß tritt der Gang, wenn ihm Freiübungen zugeordnet werden, in welcher Beziehung folgende Beispiele zur Uebung empfohlen werden, die der Leser nach Belieben zur Bildung weiterer Formen benützen kann:

1. Nachstellgang seitwärts, $^4/_4$, rechts links, rechts links (links ꝛc.), wechselnd mit 2maligem Kniewippen.

2. Gewöhnlicher Gang vorwärts 3 Schritte; auf 4 Ausgangsstellung zum Armkreisen, und 5 bis 8 Armkreisen u. s. w., also z. B. links rechts, links rechts (womit die Ausgangsstellung vorhanden), dann auf 5 Stampf links und Armkreisen bis 8, worauf mit 1 der rechte Fuß das neue Geschritt beginnt.

3. Nachstellgang vorwärts mit (z. B. links) Vorspreizen, $^3/_4$-Takt. Auf 1 Vorspreizen links, 2 Vorschrittstellung links, 3 Nachstellen des rechten Fußes mit Stampf, und so fort immer links. Nach 16 Schritten links läßt man eben so viele rechts folgen.

4. Gang vorwärts mit Ausfall: links 2, 3, 4; rechts 2, 3, 4 u. s. w., wobei auf links oder rechts jedesmal das betreffende Bein zum Ausfall vorschreitet, während auf 2, 3 und 4 eine Ausfall-Halte stattfindet.

5. Kibitzgang vorwärts $^4/_4$, links rechts links steht, rechts links rechts steht wechselnd mit Fersenhebsprung, $^4/_4$.

6. Schrittzwirbeln im Wechsel mit Rumpf-Drehschwingen; z. B. seitwärts rechts (links) 1—4 rechts links rechts links, für das Schrittzwirbeln und 5—8 für das mit Stampf rechts beginnende Rumpf-Drehschwingen u. s. w. Auch im Wechsel rechts und links so wie mit Kreuzzwirbeln darzustellen.

7. Schaukelgang vorwärts mit Knieheben, vor, rück, vor, im 3/4-Takte, wobei auf rück mit dem standfreien Bein das Knieheben erfolgt.

8. Gang vorwärts mit Fechter-Stellung: links 2, 3, 4; rechts 2, 3, 4 u. s. w., wobei auf links und rechts jedesmal das betreffende Bein wie zum Ausfall schräg vorschreitet, während die halben Drehungen auf der Fußspitze des jeweiligen Standbeines erfolgen.

c. Hinzutritt der Ordnungsübungen bis zur Gestaltung turnerischer Reigen und kriegerischer Aufzüge.

Die obigen Abschnitte a. und b. haben für eine Reihe von mindestens 30 Turnabenden reichen Stoff geboten, ohne daß aus dem Bereiche der Ordnungslehre mehr als die unumgänglich nöthigsten Formen der Aufstellung und Fortbewegung der Uebenden wären hinzuzuziehen gewesen. Jetzt ist es Zeit, die vorläufig in ihren Gelenken frei gemachten, an Befehl und Takt bereits gewöhnten Neulinge mit denjenigen Ordnungsverhältnissen näher bekannt zu machen, die für die Anwendung in turnerischer Hinsicht von Wichtigkeit sind, wobei zugleich deren Zusammenhang mit der kriegerischen Ordnungsübung (Militär-Taktik) zum Bewußtsein und zur Anschauung gebracht werden muß.

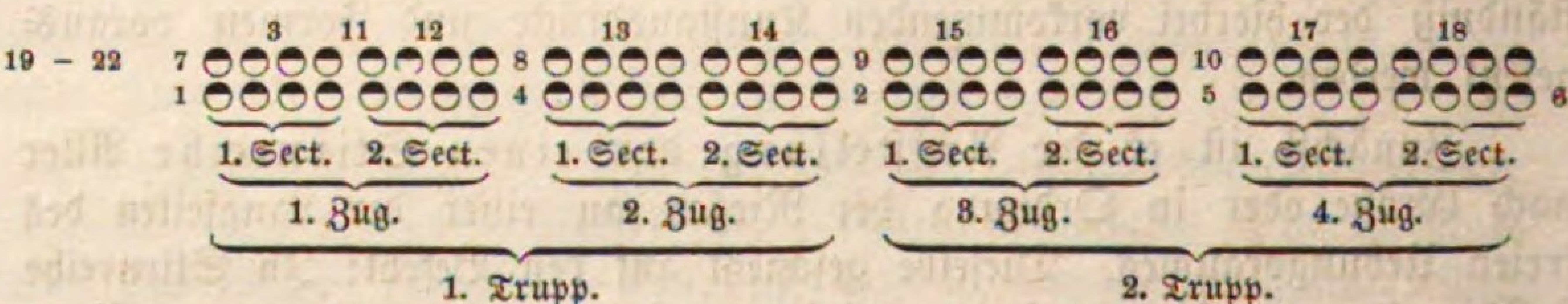
Da in dem 3. Abschnitte der Turnlehre die Ordnungsübungen bereits systematisch und theoretisch abgehandelt worden sind, so kann bei der nun folgenden Anleitung zu ihrem praktischen Betriebe das Verständniß der hierbei vorkommenden Kunstausdrücke und Formen vorausgesetzt werden.

Zunächst ist es die Aufstellung der einen Stirnreihe Aller nach Größe oder in Ordnung der Riegen an einer der Langseiten des freien Uebungsraumes. Dieselbe geschieht auf den Befehl: In Stirnreihe stellt euch — auf! wobei der befehlende Lehrer seinen Platz der Mitte der aufzustellenden Linie gegenüber einnimmt, wodurch, wenn die Mannschaft irgend anderswo zur Aufstellung befehligt wird, sofort die jedesmalige Stellungslinie bezeichnet ist. Ist einmal diese Aufstellung der Reihe in Linie oder in irgend einer beliebigen anderen Form, z. B. im Viereck oder im Kreis, für eine Turnerschaft als die gewöhnliche angenommen, so reicht der einfache Ruf: Aufstellung! hin, dazu aufzufordern. Sodann wird mit dem Befehle rechts richt' — Euch! zu genauer Einrichtung der Mannschaft auf die gerade Linie geschritten. Auf diesen Befehl drehen sofort Alle, mit Ausnahme des Ersten, die Köpfe (ohne Mitbewegung der Schultern) rechts und rücken mit kurzen Schritten je nach Bedürfniß vor-, rück- oder seitwärts. Wenn nicht ausdrücklich anders geboten ist, so versteht sich geschlossene Aufstellung mit

leichter Fühlung der Nebner. Zur Versicherung der Richtung, oder um auch vorkommendes Drängen nach dem rechten Flügel der Reihe zu vermeiden, wird zuweilen noch links richt' — euch! befohlen. Nach dem preußischen Exercier-Reglement geschieht auf Befehl: richt' — euch! die Richtung stets rechts, wenn nicht zuvor: Augen — links! geboten war, worauf die Richtung nach links erfolgt. Bei Reihen von über 16 Mann empfiehlt sich die Einrichtung der Linie zwischen Führern, die auf den Befehl Führer — vor! einige Schritte vortreten und von dem Turnwarte in eine gerade Linie gerichtet werden, worauf auf den Befehl: auf die Führer richt' euch — marsch! die Mannschaft in die festbezeichnete Linie vorrückt. In Kreisaufstellung lautet der Befehl: im Kreis richt' — euch! worauf mit wechselndem Blick rechts und links Jeder annähernde Richtung nimmt, die sodann der den Kreis abgehende Lehrer in's Feinere herstellt.

Auf den Ruf: rührt — euch! (oder Kürstellung!) ist es der in fester Richtung und Grundstellung aufgestellten Mannschaft gestattet, an Ort eine bequemere Stellung einzunehmen.

Ist die Turnerschaft so zahlreich, daß der vorhandene Raum zur Aufstellung einer einzigen Stirnreihe nicht ausreicht, so läßt man in zwei oder mehr Reihen (sonst Glieder), also in einem Reihenkörper, antreten, woran sich später noch die Uebung der Aufstellung einer Compagnie (Fähnlein) nach folgender Zeichnung anschließen kann. Auch hinsichtlich dieser Aufstellung legen wir, wie schon früher, das preußische Reglement, beziehungsweise die Uebungsvorschriften für freiwillige Wehrvereine, Coburg 1861, zu Grund.



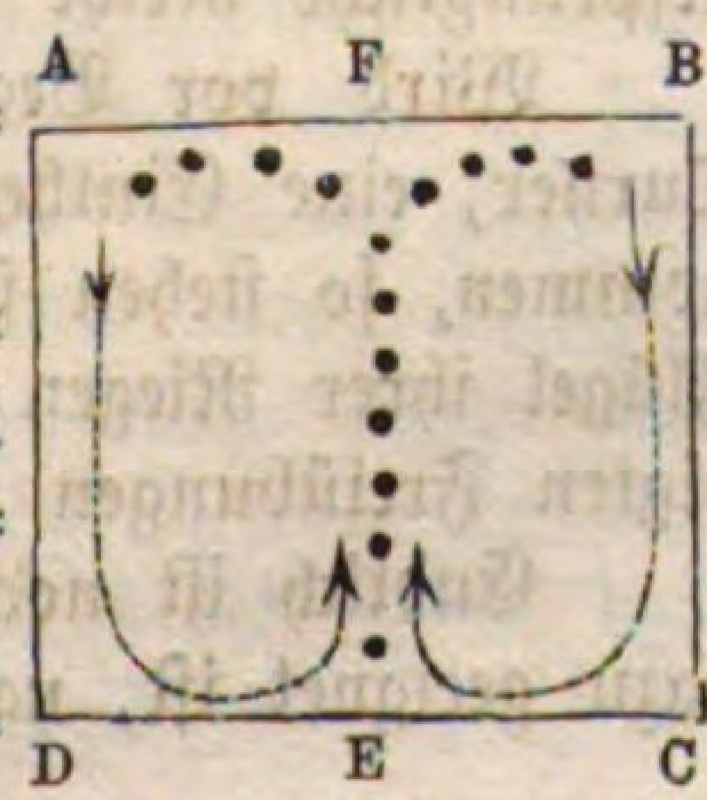
1 = Hauptmann, 2 Ober-Lieutenant, 3 Unter-Lieutenant, 4, 5 und 6 Rottmeister, 7—18 Unteroffiziere, 19—22 Spielleute in gewöhnlicher Parade-Aufstellung, sonst 10 Schritte hinter der 2. Reihe auf die Mitte der Compagnie gerichtet.

Mit der Aufstellung in zwei und mehr Reihen ist dem Turnwarte zugleich das Mittel geboten, das Rottenverhältniß zu erläutern, sowie er schon früher bei der einen Reihe Gelegenheit nehmen konnte, den Ersten der Reihe von rechts anfangend als den rechten Führer, die Reihe selbst, von da bis zur Mitte (dem Mittelmanne), als den rechten Flügel, von da bis zu dem Letzten der Reihe den linken Flügel, und jenen letzten Mann selbst als den linken Führer zu bezeichnen.

Ist in solcher Weise die Mannschaft zu geordneter Aufstellung angewiesen, so werden derselben nach der in der Turnlehre gegebenen Erläuterung und nach gebotener Anschauung durch Vorturnen Drehungen wie folgt befohlen: mit kleinen Pausen viermal hinter einander rechts — um! wobei jedesmal 1/4-Drehung rechts erfolgt; nach der ersten Drehung eine Flankenreihe mit dem rechten Führer der anfänglichen Stirnreihe als Erstem, und dem linken Führer als Letztem, nach der zweiten Drehung eine Stirnreihe nach der entgegengesetzten Seite, nach der dritten Drehung eine Flankenreihe mit dem linken Führer der anfänglichen Stirnreihe als Erstem und deren rechtem Führer als Letztem, und endlich nach der vierten Drehung die ursprüngliche Stirnreihe wieder hergestellt wird. Sodann ebenso links, und dann zu 1/8, 3/4, besonders aber zu halben Drehungen, letztere nach dem Befehl: rechts (links) um — kehrt! Dabei wird die aus Stirn durch 1/4-Drehung in Flanke gesetzte eine Reihe als Flankenreihe, und der in gleicher Weise aus Stirn in Flank umgesetzte Reihenkörper als Säule bezeichnet.

Es wäre unvernünftig, die Turner mit diesen zur ersten Befestigung ihrer Ordnung in gemeinsamem Zusammenwirken dienenden Erläuterungen und Uebungen länger als nur kurze Zeit (höchstens 15 Minuten) aufzuhalten, zumal da bei jeder neuen Aufstellung an folgenden Turnabenden nöthigenfalls darauf zurückgekommen werden kann. Wir gehen daher sogleich über zu der Bildung derjenigen Aufstellungen, wie sie zunächst zur Vornahme der Freiübungen nothwendig sind. Schon die eine Reihe, oder vier im Viereck der Umzugsbahn aufgestellte Reihen, sofern sie auf entsprechenden Abstand offen gestellt sind, können hierzu dienen; besser noch eine Aufstellung im Kreis, welche durch Umzug oder Schwenken der Flügel im Bogen und Vereinigen der beiden Führer (wobei der Mittlere und die ihm zunächst Gereihten an Ort, oder nur mit kurzen Schritten der Bewegung folgen) gebildet werden kann; endlich aber auch die Aufstellung eines offenen Reihenkörpers. Letzteren zu bilden, beschreibt Lion einen Reigenaufzug, der den Lesern des Volksturnbuches um so weniger vorenthalten werden darf, als seine gleichmäßige Uebung durch ganz Deutschland einem längst gefühlten Bedürfnisse abzuhelfen ganz geeignet ist. Also:

Reigen-Aufzug zur Bildung eines offen gestellten Reihenkörpers.



Die Turner nehmen den Seiten des Uebungsraumes A B C D entlang Stellung in Stirn und werden sodann durch den Befehl rechts um! in eine Flankenreihe geordnet, die auf den Befehl marsch! bei E in die Mitte des Raumes einbiegt. Bei F angekommen, zieht der Erste rechts, der Zweite links, und so fort die eine Flankenreihe theilend, den Umzugs-

bahnen F B C E, bezw. F A D E entlang. Sobald die Ersten der 2 Flankenreihen sich bei E begegnen, vereinigen sie sich Arm in Arm zu Paaren; und es zieht nun ganz wie anfänglich die Flankenreihe der Einzelnen nunmehr die Säule der Paare durch die Mitte nach F, wo sie sich abermals in gleicher Weise theilen und rechts und links umziehen, um sich im Begegnen bei E zu Viererreihen Arm in Arm zusammen zu schließen. Dies kann nach Bedürfniß und Zahl der Turner bis zur Bildung von 8r, 16r 2c. Reihen fortgesetzt werden, die man schließlich halten und sich zu einem offen gestellten Reihenkörper umbilden läßt, was am zweckmäßigsten wie folgt geschieht: Hände auf Schultern der Nebner legt — auf! von der Mitte (nach rechts und links) seitwärts auf eine Armlänge öffnet die Reihen — marsch! Arme ab! und sodann weiter: Hände auf Schultern der Vorderen legt — auf! rückwärts auf eine Armlänge öffnet die Rotten — marsch! Arme ab! Soll nun diese Aufstellung noch etwas mehr in's Feine gerichtet werden, so erfolgt Befehl: bei gestrecktem Arme rechte Hand auf Schulter der Nebner und linke Hand auf Schulter der Vordermänner gleichzeitig legt — auf! Im offenen Reihenkörper richt' — euch!

Was sodann die Rückbildung des offenen Reihenkörpers zu einer Reihe betrifft, so kann dieselbe in einfachster Weise so geschehen, daß geboten wird: Schließen des Reihenkörpers nach der Mitte und auf die erste Reihe — marsch! rechts — um! Erste Reihe mit Führer rechts im Umzug rechts um den Reihenkörper, dessen 2., 3. u. s. w. Reihe sich der je vorderen Reihe hinterreihen — marsch! — Oder die Umbildung kann, dem Aufzuge in rückgängiger Folge entsprechend, mehr in Form eines Reigens wie folgt geschehen: Auf die Mitte seitwärts schließt die Reihen — marsch! Die linken Flügel der Achterreihen im Umzug links und die rechten Flügel im Umzug rechts — marsch! Sobald die Reihen sich bei E begegnen, reihen sich die linken Flügel hinter die rechten Flügel zur Bildung einer Säule von Viererreihen, die nun ihrerseits, bei F angekommen, sich wieder in linken und rechten Flügel von je 2 Mann theilen, weiterhin links und rechts umziehen, durch Hinterreihen der linken hinter die rechten Flügel bei E eine Säule von Zweierreihen bilden, die sich nun nochmals bei F in 2 Reihen Einzelner trennt. Wenn diese sich nun bei E durch Hinterreihen der linken hinter die rechten Glieder beider Reihen abermals umsetzen, so ist schließlich die ursprüngliche Reihe der Einzelnen wieder hergestellt.

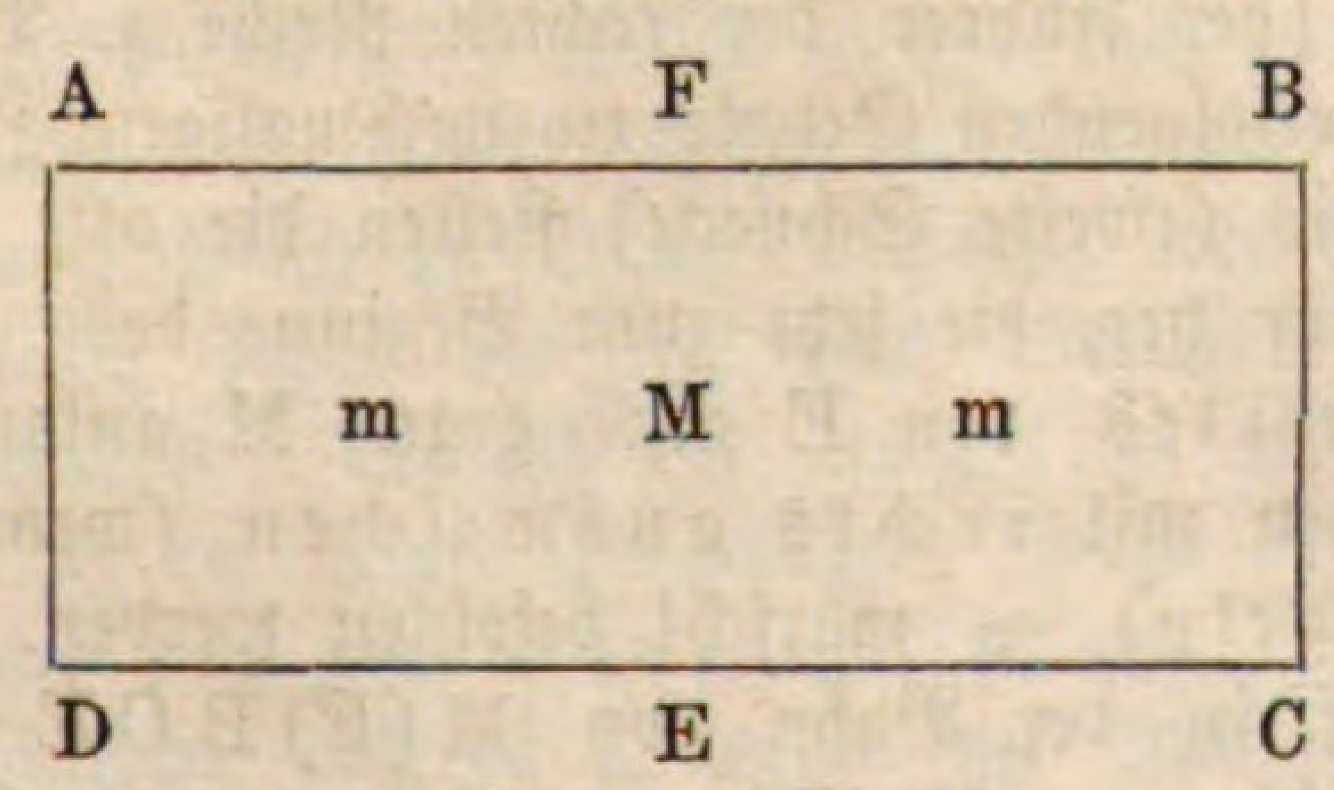
Wird vor Beginn dieses Reigenaufzuges, je nach der Zahl der Turner, eine Eintheilung der Riegen zu 8, 16 oder 32 Mann vorgenommen, so stehen schließlich alle Vorturner als Führer auf dem rechten Flügel ihrer Riegen (Reihen), und es kann ohne Aufenthalt nach beendigten Freiübungen zum Riegenturnen abmarschirt werden.

Endlich ist noch daran zu erinnern, daß dieser Reigen-Aufzug ganz dazu geeignet ist, nach Anleitung der Turnlehre Abschnitt 3 den Unter-

richt für das *Oeffnen* und *Schließen* der *Reihen* und *Reihenkörper* nach den verschiedenen Maßen der Arm- oder Schrittlängen und nach den Richtungen seit-, vor-, rückwärts, schräg und nach der Mitte (einschließlich der Bildung des „Haufens" oder Klumpens), sowie für das *Schwenken* gelegentlich anzureihen. Es werden auf diese Weise gewisse Ordnungsübungen gleichsam spielend zum Eigenthume der Turner, die — in pedantischer Weise als Zweck für sich (nicht als Mittel zur Erreichung höherer Zwecke) geboten — nur gar zu oft Langeweile und Ekel erregen; man denke nur an das sonst übliche Drillen der Soldaten.

Reigen-Aufzug zur Bildung der Kreis-Aufstellung.

Wenn der oben beschriebene Lion'sche Reigen-Aufzug mit der Aufstellung eines Reihenkörpers endet, so soll jetzt aus dem eigenen Erfahrungsschatze noch ein Aufzug angefügt und beschrieben werden, der auf eine *Kreisaufstellung* (Aufstellung im Ring), einer oder mehrerer Reihen, hinausläuft. Denn auch diese Art der Aufstellung hat ihre Berechtigung und besondere Vorzüge, worunter der, daß alle Uebenden sich selbst einander sowohl, als den in der Mitte Vorturnenden und taktirenden Turnwart besser im Auge haben, nicht gering anzuschlagen ist. Auch hier ist der Uebungsraum als Rechteck zu denken, jedoch etwas gestreckter als oben, so daß (wenn man es haben kann), die Breite in seiner Länge doppelt enthalten ist, also wie nachstehend:



Die Figur A F B C E D ist die *ganze Umzugsbahn*, deren Mitte M; A F E D und F B C E sind die beiden *halben Umzugsbahnen*, deren Mitten m m. Dem entsprechend befindet man sich, der Linie A D E C B F A entlang ziehend, in *ganzem Umzug*, und zwar *links*, da eine in der durch die Folge der Buchstaben angedeuteten Richtung umziehende Flankenreihe die linke Seite dem Mittelpunkte M der Bahn zukehrt; während man A D E F A oder F E C B F entlang ziehend, sich in *halbem Umzuge* befindet. Diese Erklärung vorausgeschickt, wird der auf der Linie A F B in Stirn aufgestellten einen Reihe der Turner befohlen: rechts — um! zu *Zweierreihen links neben reihen* — an! im Schritt vorwärts — marsch! Ist die Säule der Zweierreihen zwischen D und E angelangt, so erfolgt Befehl: Zug in

die Mitte und Trennen der Reihen — marsch! worauf von M aus die rechte Reihe rechts, die linke Reihe links zum halben kreisförmigen Umzug einbiegt. In der Gegend von E angelangt, wird geboten: Vereinigung der Reihen und halber Umzug links — marsch! Ist die Säule zwischen D und E angelangt, dann: Zug in die Mitte und Trennen der Reihen — marsch! worauf wie oben die Reihen in halbem Umzug bis gegen E getrennt rechts und links weiter ziehen, worauf Befehl: Vereinigung der Reihen und halber Umzug rechts — marsch! Damit ist der erste Theil beendet, welchem sich jedoch der zweite unmittelbar anschließt, wie folgt:

Zug der Säule in die Mitte, und Trennen der Reihen — marsch! Bei E angekommen: Gegenzüge der Reihen nach innen (was für die rechts umziehende Reihe einen Gegenzug rechts und die links umziehende einen solchen links bedeutet); dann, wenn die gegenziehenden Reihen bei F angelangt sind, abermals: Gegenzüge der Reihen nach innen — marsch! die dadurch wieder bei E anlangen, wo ganz in derselben Weise Gegenzüge nach außen und hierauf bei F nochmals Gegenzüge nach außen geboten werden, womit der zweite Theil endet.

Der dritte Theil beginnt mit dem Befehle: Zug in den Kreis oder zur Schnecke marsch! dem, wenn die Führer bis zum Mittelpunkte m der halben Umzugsbahnen angelangt sind, der Ruf folgt: mit Gegenzug aus dem Kreis — marsch! worauf die Führer die Schnecken auflösen und jetzt in entgegengesetzter Richtung ihre halben Umzugsbahnen kreisend umziehen (der Führer der rechten Reihe z. B. jetzt im Umzug links). Die nun erfolgenden Gebote zu nochmaligem Zuge in den Kreis und aus dem Kreis (zweite Schnecke) stellen die alte Gangrichtung der beiden Reihen wieder her, die jetzt zum Beginne des

Vierten Theiles von E aus gegen M anlangend, zu ganzen Umzügen der Reihen mit rechts ausweichen (wenn man will auch mit Durchschlängeln) — marsch! befohlen werden. Die rechte Reihe bewegt sich hierauf in der Bahn von M (F) B C E (hier begegnet sie der linken Reihe, die von M [F] aus über A und D den entgegengesetzten Weg eingeschlagen hat, und weicht derselben rechts aus) D und A bis gegen F, wo inzwischen auch die linke Reihe angelangt ist. Alsdann Befehl: nochmals ganze Umzüge der Reihen mit links ausweichen — marsch! worauf das Begegnen und Ausweichen bei F stattfindet und den von C und D aus gegen E anrückenden Reihen zum Schlusse dieses Ganges befohlen wird: Vereinigung der Reihen und Zug der Säule links in einer Achte — marsch! worauf dieser Zug in der Richtung von M (F) A D (E) M (F) B C (E) in möglichst genauen sich bei M berührenden Kreislinien (die zusammen eine liegende Achte bilden) stattfindet.

Bei E angelangt, wird als fünfter und letzter Theil den zur Säule vereinigten Reihen geboten: Trennen der Reihen und halbe Um-

züge — marsch! und während sie demgemäß von C und D aus wieder gegen E anrücken: Zug in einer Achte mit Durchbrechen der Reihen bei M, zweimal — marsch! worauf ganz, sowie vorher die Säule, jetzt die Reihen Ganglinien in der Form einer Achte beschreiben, die sich in M durchkreuzen; so daß während der 1 der rechten Reihe von M aus die Richtung nach A einschlägt, der 1 der linken Reihe, zwischen ihm und dem ihm folgenden 2 der rechten Reihe durchbrechend, die Richtung von M nach B nimmt. Bei einiger Aufmerksamkeit gelingt diese Ordnungsübung recht gut; nur ist darauf zu achten, daß nach geschehenem Durchbrechen die Schritte eher verkürzt als verlängert werden, daß das Durchbrechen selbst nicht zwischen E und M, sondern bei M erfolge, und daß — was von dem ganzen Reigen gilt — der Gang in entsprechenden Kreis- und Bogenlinien stattfinde. Rücken nach zweimaligem Zuge in einer Achte die Reihen abermals bei E an, so erfolgt: Vereinigung der Reihen und ganzer Umzug der Säule links — marsch! womit der Reigen beendet ist und die Aufstellung Aller im Kreise in einer oder zwei Reihen auf jeden beliebigen Abstand zur Vornahme von Freiübungen leicht angeordnet werden kann.

Die Einübung dieses Reigens ist weniger schwierig, als es nach der großen Zahl von Befehlen, die übrigens bei der Anwendung bedeutend abgekürzt werden können, den Anschein hat. Das Gelingen hängt vorzugsweise von der Tüchtigkeit der 2 Reihenführer ab (wenn man nicht etwa durch: rechts um — kehrt! auch die Letzten an der Führerschaft betheiligen will). Desto mehr kann von allen Uebrigen die volle Aufmerksamkeit auf Takt, Gleichtritt und richtigen Abstand (3½—4 Fuß von Brust zu Brust) erwartet werden, Dinge, die bei öfterer Wiederholung dieses Reigens und tüchtiger Anleitung bald zur anderen Natur werden. Sobald der Reigen im gewöhnlichen Gang eingeübt ist, wird er im Laufe ausgeführt, wozu er sich ganz vorzüglich eignet. Die Lehre von den Ganglinien und den Gegenzügen ist darin so veranschaulicht, daß es fernerhin nur weniger Winke des Lehrers bedarf, um die so geschulten Turner in allen vorkommenden ähnlichen Ordnungsverhältnissen heimisch zu machen. Leicht ist es, in die Gänge des Reigens noch andere beliebige Ordnungsübungen einzuflechten, so z. B. einen Schlängellauf, und bei dem Begegnen der Reihen im 4. Gange statt des Ausweichens einen Durchzug zur Kette im Kibitzschritt. Sowie aber eine Ausdehnung und Steigerung dieser Reigenform zu höheren Stufen nach allen Seiten hin leicht möglich ist, ebenso verträgt sie mit Rücksicht auf Anfänger jede wünschenswerthe Beschränkung und Vereinfachung, was die Turnwarte bei der Einübung schon bald herausfinden und beachten werden.

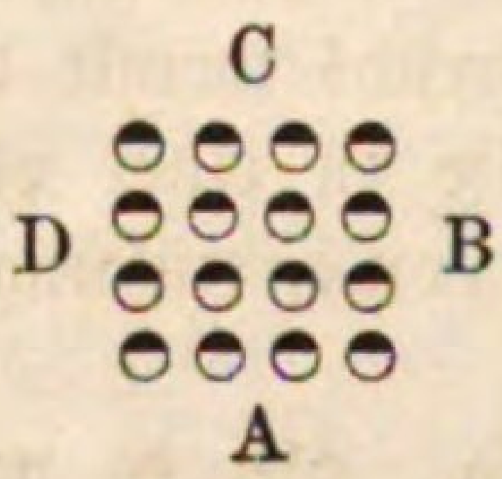
Obige zwei Reigen-Aufzüge schlossen ihrer Natur nach Freiübungen aus. Es waren eben nur Aufzüge, die schließlich mit Aufstellungen endeten, in welchen Freiübungen zweckmäßig vorgenommen werden konnten.

Sehen wir jetzt zu, wie in den gegebenen Aufstellungen Freiübungen aller Art, insbesondere aber unsere 8 Grundfreiübungen vorgenommen, und wie durch den Hinzutritt von weiteren Ordnungsübungen aus solcher wechselnden Thätigkeit wahre Freiübungs-Reigen entstehen, die in ihrer Ausführung bildender sind und mehr Unterhaltung gewähren, als die einseitige Vornahme von Freiübungen in einer gegebenen festen Stellung.

Gehen wir zunächst von der Aufstellung aus, mit welcher Lion's Reigen-Aufzug endete, um einige Beispiele von

Freiübungs-Reigen des auf gleiche Abstände im Rechteck offen aufgestellten Reihenkörpers

zu geben, deren Verwendung und weitere Entwickelung den Vorturnern keine besonderen Schwierigkeiten machen wird. Angenommen ist dafür eine Zahl von 16 Turnern; ihre Aufstellung, wie die beigefügte Figur zeigt, in Stirn nach A. Versteht sich, daß die Zahl eine größere (z. B. bei Reihen von 32 Mann = 1024, bei 64 Mann = 4096) sein kann.



I.

Probeschritt mit Armauflegen seitwärts 4 Schritte vorwärts, und 4 Schritte rückwärts — marsch! womit der Körper nach A vor- und dann wieder in seine alte Stellung zurückgeht, Zeit $^{32}/_4$ als **Einleitung.** — Sodann für den Reigen als Vorübung: Hände seitwärts faßt — an! Vorschrittstellung links — stellt! Armschwingen vor- und rückwärts mit Rumpfschwingen unter gleichzeitigem Fußstampfen links (auf die Erde) oder Fußklappen (auf Holzboden, wobei die Ferse standfest bleibt), $^{16}/_4$ lang (1, 2; vor, zurück rc.). Ist so die richtige Ausführung des Armschwingens gesichert, dann schließt es sich, den ersten Abschnitt des **Reigens** eröffnend, unmittelbar an den Probeschritt mit 1 an, und schließt mit dem 16. Viertel.

Dann erste Hauptfreiübung oder ganzes Kniewippen mit Armstoßen aufwärts 8 mal fortgesetzt, dazu weitere $^{16}/_4$, womit mit abgelaufenem 32. Viertel der erste Theil des ersten Abschnittes unter gleichzeitiger $^1/_4$-Drehung links und Händefassen schließt, wonach auf 1, Stirn des Körpers nach B, mit Armschwingen der zweite Theil beginnt, wovon wieder die ersten $^{16}/_4$ auf dieses und die weiteren $^{16}/_4$ auf die viermalige Ausführung der zweiten Hauptfreiübung oder des Armkreisens beidarmig mit Kreuzen fallen. Mit dem 32. Viertel abermals $^1/_4$-Drehung links u. s. w. wie oben und Beginn des dritten Theiles mit Stirn nach C, $^{16}/_4$ Armschwingen, dem die dritte Hauptfreiübung, das Spreizen wechselbeinig schräg vorwärts folgt. Nach $^{32}/_4$ Schluß, $^1/_4$-Drehung

und Beginn des vierten Theiles mit Stirn nach D, $^{16}/_{4}$ Armschwingen, dann auf $^{16}/_{4}$ viermalige Ausführung der vierten Hauptfreiübung, des Ausfalles zum Fechten — kurz: Ausfall — womit nach dem 32. Viertel und der $^{1}/_{4}$-Drehung links zur ursprünglichen Stirnaufstellung nach A der erste Abschnitt des Reigens schließt. — Der zweite Abschnitt wird nun in ganz gleicher Weise, jedoch statt mit $^{1}/_{4}$-Drehungen links, mit solchen rechts geordnet, wobei Armschwingen jeden der folgenden Theile von 5 bis 8 eröffnet und die zugehörigen Hauptfreiübungen

Nr. 5. Fersenhebsprung,

Nr. 6. Rumpf-Drehschwingen mit Armschwingen und Rumpfbeugen,

Nr. 7. Knieheben mit Schwung bis zum Anknieen an die Brust,

Nr. 8. Fechter-Stellung,

ihn schließen. Der Einleitung entsprechend folgt nun mit dem Probeschritt der **Schluß** des Reigens mit der Veränderung, daß nach vier Schritten vorwärts nach A mit dem 4. Viertel des letzten rechten Schrittes auf der linken Fußspitze eine halbe Drehung links erfolgt, womit Stirn nach C hergestellt ist. Hierauf folgen mit rechtem Schritte beginnend, abermals 4 Schritte vorwärts, welche den Körper an seinen ursprünglichen Aufstellungsort zurück führen, woselbst durch eine zweite Drehung: links um — kehrt! Stirn nach A genommen wird. Der ganze Reigen, mit seinen 8 Theilen, der Einleitung und dem Schluß, von je $^{32}/_{4}$ enthält 320 Viertel zu circa 1 Sekunde Zeit und dauert demnach etwa 5 Minuten.

II.

Wenn der obige Reigen sich in sehr einfachen Verhältnissen bewegte, so mag jetzt ein Beispiel folgen, wo die Reihen des Körpers durch Neben-, Hinter- und Vorreihen u. s. w. schon mannigfacher umgestaltet werden. Die einzuschiebenden Grundfreiübungen deute ich zur Raumersparniß jetzt nur noch in abgekürzter Ausdrucksweise an. Die Zahl, Aufstellung und Bezeichnung der Mannschaft behalten wir so bei, wie in obiger Figur versinnlicht. Doch ist zu bemerken, daß mit Rücksicht auf das Taktmaß bei größerer Turnerzahl als 16 Mann eine Vertheilung Aller in Reihenkörper stattfinden muß, deren Zahl 16 nicht überschreitet,

I							II
13	14	15	16	16	15	14	13
9	10	11	12	12	11	10	9
5	6	7	8	8	7	6	5
1	2	3	4	4	3	2	1
1	2	3	4	4	3	2	1
5	6	7	8	8	7	6	5
9	10	11	12	12	11	10	9
13	14	15	16	16	15	14	13
IV							III

wobei zur Noth auch mit 9 Mann auszureichen ist, wenn Ueberzählige verbleiben.

Einleitung. In allen Stirnreihen reiht euch links neben die fest stehen bleibenden linken Führer — marsch! worauf die erste Reihe in Aufstellung I obiger Figur als Beispiel genommen, 3, 2 und 1 links um drehen, hinter 4 herziehen und sich neben letzterem anreihen, so daß nach 8 Schritten, $^{8}/_{4}$-Taktzeit entsprechend (eigentlich nur 7 Schritte, da auf die 8. Taktzeit der rechte Fuß nicht mehr zum Schritt vorschreitet, sondern nur mit Stampf zur Grundstellung in Schluß neben den linken nachtritt), der 4 aus linkem zum rechten Reihenführer geworden ist und die Nummern statt 1, 2, 3, 4, jetzt 4, 3, 2, 1 vom rechten Flügel aus zählen. — Alsdann sofort mit dem 9. Viertel weiter wie folgt: In allen Rotten reiht euch links vor die fest stehen bleibenden Ersten — marsch! worauf, die erste Rotte als Beispiel genommen, 8, 12 und 16 1 Schritt schräg links und dann gerade aus dicht neben 4 vorbeischreiten, bis die Reihe nach acht Schritten wie oben so umgesetzt ist, daß jetzt 16 als Erster und 4 als Letzter der Rotte aufgestellt ist; bis hierher also $^{16}/_{4}$. — Es folgt nun Befehl: In allen Stirnreihen reiht euch rechts neben die fest stehenden rechten Führer — marsch! wie oben mit dem 17. Viertel in 8 Schritten nur statt links, jetzt rechts, wonach 15, 14 und 13 der ersten Reihe hinter 16 herziehend die Reihe so umsetzen, daß nunmehr 13, 14, 15, 16 sich vom rechten Flügel aus auf einander folgen. Damit sind $^{24}/_{4}$ verbraucht. — Endlich letzter Befehl: In allen Rotten reiht euch rechts hinter die fest stehen bleibenden Letzten — marsch! worauf, die erste Rotte als Beispiel genommen, 5, 9 und 13 rechts um kehren und, den 1 rechts lassend nach nochmaliger halber Drehung rechts sich im Verlauf von 8 Schritten hinter 1 anreihen, womit, mit dem gewohnten Stampf auf die 8. Taktzeit und nachdem so die mit II, III und IV. in obiger Figur bemerkten Aufstellungen durchlaufen sind, die Aufstellung I als ursprüngliche wieder hergestellt ist. Zusammen $^{32}/_{4}$.

Reigen. Erfolgte in dem Reigen I immer erst nach $^{16}/_{4}$ ein Wechsel der Bewegungs- oder Ordnungsform, so soll jetzt ein Beispiel gegeben werden, wo dieser Wechsel schon nach $^{8}/_{4}$ erfolgt, so daß auf jeden der 8 Theile, zwischen welche ganz wie bei I die 8 Hauptfreiübungen eingeschoben werden, nicht $^{32}/_{4}$, sondern nur $^{16}/_{4}$ Zeit entfallen. Dafür ist, um die Aufmerksamkeit nicht zu sehr in Anspruch zu nehmen, die gleichsam als Thema zu Grunde liegende Ordnungsübung durch alle 8 Theile unverändert beibehalten. Der Befehl dafür lautet: In allen Rotten rechts reiht euch vor den rückwärts gehenden Ersten zur Umsetzung der Reihe an Ort in 8 Taktzeiten — marsch! Dies geschieht so, daß, die erste Rotte als Beispiel angenommen, die 5, 9 und 13 mit dem rechten Fuß schräg vorwärts rechts, dann gerade aus, den 1 links lassend, vorschreiten, und nach Verhältniß links seitwärts wieder in die Standlinie ihrer Rotte einrücken, während sie dem bis an die ursprüngliche Stelle von 13 rückwärts gehenden Ersten 1 im Schritt

rückwärts folgen. Dadurch setzt sich die Rotte so um, daß jetzt 13 der Erste, 9 der Zweite, 5 der Dritte und 1 der Letzte geworden ist. Auf das letzte Viertel der für diese Ordnungsbewegung gewährten $^{3}/_{4}$ folgt mit Stampf die Ausgangsstellung für die jedesmalige Hauptfreiübung und dann mit 9 bis 16 diese selbst, womit der erste Theil endet. — Das nun folgende abermalige Vorreihen vor die rückwärts gehenden Ersten der Rotten stellt das ursprüngliche Ordnungsverhältniß dieser wieder her; folgt nun 2. Hauptfreiübung u. s. f., bis alle 8 Theile beendet sind. Dazu im Ganzen 128 Viertel.

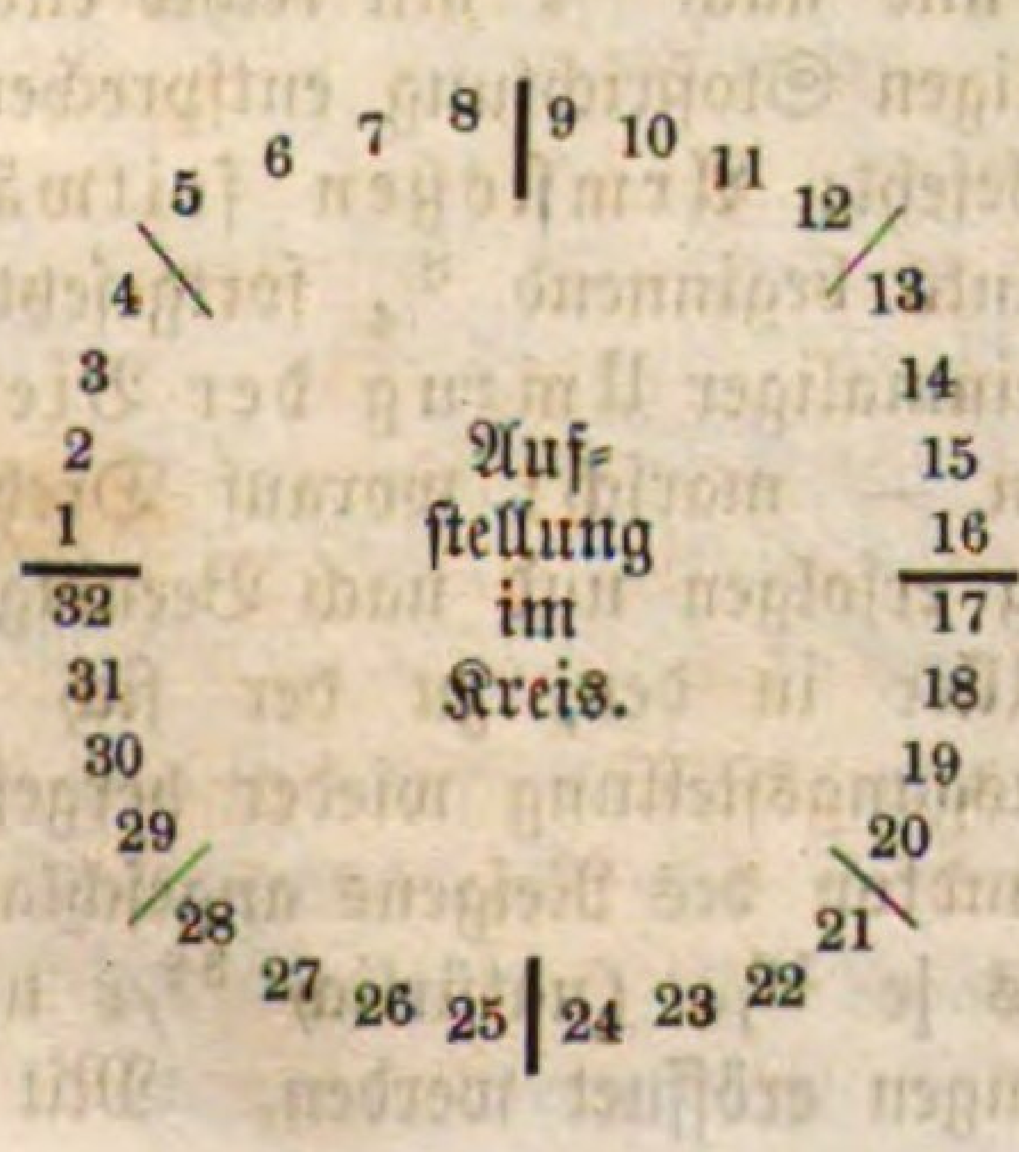
Schluß. So wie die Einleitung unseren Reigenkörper unter gleichzeitigem Umsetzen seiner Glieder, jedoch ohne Stirnveränderung durch 4 Aufstellungsflächen (siehe oben die Fig.) aus I durch II, III, IV zu I zurückführte, so soll dies jetzt in ähnlicher Weise als Zug im Viereck ohne Umsetzen der Glieder des Körpers jedoch mit Stirnveränderungen nach je 16 kurzen Laufschritten durch $^{1}/_{4}$-Drehungen erfolgen. Versteht sich, daß zur Einübung anfänglich 8 Gehschritte dienlicher sind, was wir auch in Folgendem beibehalten. Der in I aufgestellte Körper schreitet, mit Stirn nach der Linie IV III gerichtet, 8 Schritte vorwärts und macht dann links um; zum zweiten Male mit Stirn nach der Linie III II 8 Schritte vorwärts und links um; zum dritten Male mit Stirn nach der Linie I II 8 Schritte vorwärts und links um; endlich zum vierten Male mit Stirn nach der Linie I IV 8 Schritte vorwärts links um! und halt! womit der Körper auf seine ursprüngliche Aufstellungsfläche bei I zurückgelangt ist.

Es folgen nun einige Beispiele von

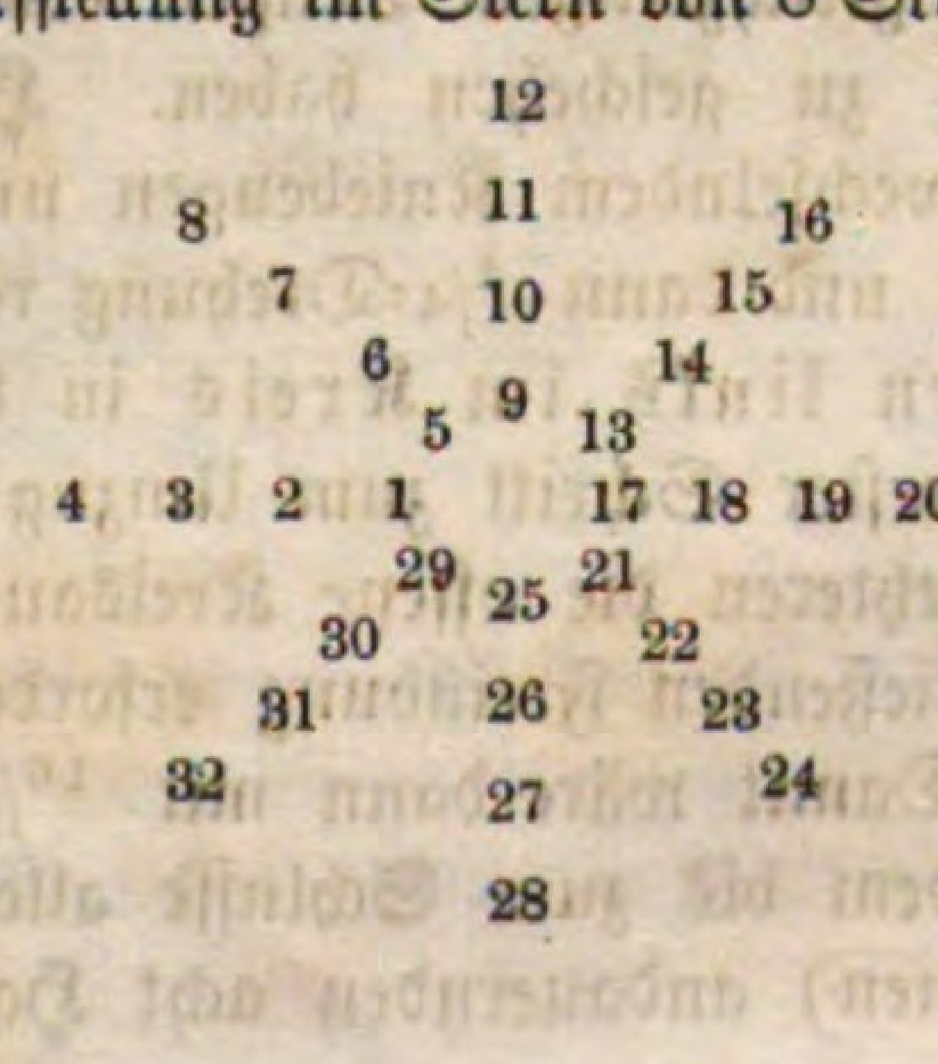
Freiübungs-Reigen der im Kreise aufgestellten Turner,

I.

wobei indeß diesesmal 32 Mann und deren Aufstellung in einer Reihe angenommen werden sollen, was natürlich größere und kleinere Zahlen der Uebenden und die Aufstellung in Reihenkörpern unter den alsdann leicht zu treffenden Abänderungen nicht ausschließt.



Aufstellung im Stern von 8 Strahlen



Einleitung. Nachdem zuvor die 32 Turner abgezählt, in acht Viererreihen 1—4, 5—8 u. s. w. getheilt und Alle Stirn nach innen im Kreise auf Abstand einer Armlänge aufgestellt sind, erfolgt 1r. Befehl: Alle Geradzähligen umkreisen rechts einmal alle Ungeradzähligen in $^8/_4$ — marsch! worauf bei unverrücktem Stande der Ungeradzähligen, die von den sie Umziehenden stets zur Rechten bleiben, die gebotene Umkreisung so erfolgt, daß auf 8 mit einem Stampf rechts die ursprüngliche Aufstellung wieder hergestellt ist. Sodann 2r. Befehl: Einmal links und einmal rechts Schrittzwirbeln in je $^4/_4$, also $^8/_4$ Zeit (wofür statt dessen bei Anfängern auch eine ganze Drehung links und eine desgleichen rechts an Ort geboten werden kann) — marsch! 3r. Befehl: Alle Ungeradzähligen umkreisen rechts einmal alle Geradzähligen in $^8/_4$ — marsch! 4r. Befehl: Schrittzwirbeln (oder Drehen an Ort) wie oben. Bis hierher $^{32}/_4$. — Nun gleichsam als 2r. Theil der Einleitung, 5r. Befehl: Alle Viererreihen schließt auf die Mitte und ganze Schwenkung rechts um die Mitte in $^8/_4$ — schwenkt! wobei das Schließen unter gleichzeitigem Beginnen des Schwenkens erfolgt. 6r. Befehl: Die geschlossenen Viererreihen 4 Schritte rückwärts und ganze Schwenkung der in gleiche Hälften getheilten Viererreihen (also Zweierreihen) rechts um die Mitte, wozu zusammen $^8/_4$ — marsch! 7r. Befehl: Die geschlossenen Viererreihen 4 Schritte vorwärts und ganze Schwenkung der Zweierreihen links um die Mitte, wozu zusammen $^8/_4$ — marsch! 8r. Befehl: Ganze Schwenkung links um die Mitte unter schließlicher Herstellung der ursprünglichen offenen Kreisaufstellung und zwar — als Ausgangsstellung zu dem nun sofort beginnenden Reigen — in Seitschrittstellung mit Händefassen, wobei der linke Arm vor der Brust gewinkelt, der rechte seitwärts gestreckt ist, in $^8/_4$ — marsch! Bis hierher nochmals $^{32}/_4$, im Ganzen zur Einleitung $^{64}/_4$.

Reigen, 1r. Theil. Hierzu ist mit dem Schlusse der Einleitung die Ausgangsstellung bereits hergestellt, und es bedarf nur noch der Erläuterung, daß die nun mit Händefassen als Gesellschaftsfreiübung folgenden Stöße seitwärts, mit links beginnend und nach $^8/_4$ mit rechts endend, unter gleichzeitigem Beugen des der jeweiligen Stoßrichtung entsprechenden Knies zu geschehen haben. Hiernach Befehl: Armstoßen seitwärts mit wechselndem Kniebeugen und Stoß links beginnend $^8/_4$ fortgesetzt — stoßt! und dann $^1/_4$-Drehung rechts und einmaliger Umzug der Viererreihen links im Kreis in 8 Schritten — marsch! worauf Drehung und erster Schritt zum Umzug gleichzeitig erfolgen und nach Beendigung des letzteren die offene Kreisaufstellung Aller in der, zu der sich nun anschließenden Freiübung erforderlichen Ausgangsstellung wieder hergestellt ist. Damit wäre dann mit $^{16}/_4$ der Grundton des Reigens angeschlagen, mit dem bis zum Schlusse alle, gleichfalls je $^{16}/_4$ (natürlich $^{32}/_4$ unbenommen) andauernden acht Hauptfreiübungen eröffnet werden. Mit der

geschehenen Ausführung der vierten Freiübung schließt der erste Theil des Reigens.

2r. Theil. Ganz wie der erste, nur daß jetzt die Viererreihen ihren Umzug nicht links, sondern rechts machen, wonach die vorhergehende 1/4-Drehung nicht rechts, sondern links zu geschehen hat und die linken Führer der Reihen (4, 8, 12 und 16) als Erste den Umzug anführen. Zeitdauer des Reigens 256 Viertel.

Schluß. Wenn auch in der Regel jeder Reigen in rhythmische Zeitabschnitte getheilt sein und schließlich in die ursprüngliche Aufstellungsordnung der Reigener zurück führen soll, so sind unter Umständen doch auch Ausnahmen zulässig. Eine solche Ausnahme mag in einer Reihe von Befehlen als Beispiel hier aufgestellt sein. Für unsere 32 Mann fügen wir hierbei jedoch neben der bereits vorhandenen Eintheilung in Viererreihen noch eine solche in Achterreihen hinzu, deren rechte Führer die Turner 1, 9, 17 und 25, deren linke 8, 16, 24 und 32 sind, was vorher wohl bemerkt werden muß, da von der Geschicklichkeit dieser und ebenso der Führer der Viererreihen das Gelingen abhängt. Sind die Reigener mit dem Schlusse der achten Freiübung in die ursprüngliche Kreisaufstellung zurück gelangt, so erfolgt nach bereits vorher gegangener Verkündigung 1/4-Drehung rechts und Umzug links der ganzen Flankenreihe, bei Geübten im Laufschritt, mit Anfängern natürlich erst im gewöhnlichen Schritt. Sodann

I. Befehle: Ganze Reihe, Gegenzug links (oder nach innen) — marsch! Ganze Reihe, Gegenzug rechts (oder nach innen) — marsch! wobei in beiden Fällen der 1 führt. Achterreihen, Gegenzug links — marsch! Achterreihen, Gegenzug rechts — marsch! wobei in beiden Fällen die 1, 9, 17 und 25 führen. Viererreihen, Gegenzug links — marsch! Viererreihen, Gegenzug rechts — marsch! wobei die 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25 und 29 führen. Sodann links um — kehrt! worauf die ganze Reihe durch halbe Drehung links aller Einzelnen die entgegengesetzte Richtung einschlägt, wodurch der Turner 32 der Erste, mithin Führer der ganzen Reihe wird, während die 32, 24, 16 und 8 die Achter-, und 32, 28, 24, 20, 16, 12, 8 und 4 die Viererreihen führen. Ganz wie oben folgen nun die Befehle: Ganze Reihe, Gegenzug links (oder nach außen) — marsch! Ganze Reihe, Gegenzug rechts (oder nach innen) — marsch! Achterreihen, Gegenzug links — marsch! Achterreihen, Gegenzug rechts — marsch! Viererreihen, Gegenzug links — marsch! Viererreihen, Gegenzug rechts — marsch! rechts um kehrt!

II. Ganze Reihe, Zug in den Kreis zur Schnecke links — marsch! und sobald sich in spiralförmig immer enger werdendem Umzug links der Führende 1 der Kreismitte genähert hat, Befehl: Zug aus dem

Kreis — marsch! worauf der 1 den Gegenzug rechts antritt und dadurch die Schnecke wieder aufwindet; sodann zum zweiten Male ganze Reihe, Zug in den Kreis zur Schnecke rechts — marsch! Zug aus dem Kreis — marsch! Achterreihen, Zug links in den Kreis und wieder heraus — marsch! geschieht selbstverständlich auf 4 kleineren, von dem großen Umzugskreise umschlossenen, links der Achterreihen liegenden Kreisflächen. Achterreihen, Zug rechts in den Kreis und wieder heraus — marsch!

III. Viererreihen, Winkelzug links (sonst mit Führer links) nach der Kreismitte (Aufstellungsort des leitenden Turnwartes) zur Ausführung des Schwenksternes — marsch! rechts — um! Umzug links der Stirnreihen mit Schwenkung um die Kreismitte oder kurz: Links im Stern schwenkt — marsch! halbe Schwenkung um die Mitte der Reihen links — schwenkt! und Umzug rechts der Stirnreihen mit Schwenkung um die Kreismitte — marsch! halbe Schwenkung um die Mitte rechts — schwenkt! wodurch die Stellung zum Umzug im Stern links wieder hergestellt ist. Sodann halbe Schwenkung um die rechten Führer (die äußeren) rechts — schwenkt! halbe Schwenkung um die linken Führer (jetzt wieder die äußeren) links — marsch! Reiht euch rechts hinter die rechten Führer — marsch! wodurch sich Alle in der ursprünglichen Umzugsbahn im Umzug links fortbewegen; womit der Reigen als beendet betrachtet werden kann, wenn man nicht

IV. zum Schluß — sofern es der Raum gestattet — noch folgende, unter dem Namen der „Schlange" bekannte Bewegung anschließen will. Dieselbe ordnet sich so: Stirn der einen Reihe Aller nach der Mitte und Hände im Häkelgriff fest fassen. Zug seitwärts rechts in den Kreis, wobei 2 Nachstellschritte mit 4 kurzen Galoppsprüngen wechseln — marsch! (vor, nach, vor, nach; hopp, hopp, hopp, hopp! oder 1, 2, 1, 2; G'lopp, 2, 3, 4 u. s. w.), wobei am besten der Turnwart die Führung übernimmt. Ganz wie bei der Schnecke findet der Zug auf diese Weise bis zur Kreismitte und aus dieser wieder heraus statt, ohne daß bei einiger Achtsamkeit eine Auflösung der verbundenen Hände zu befürchten wäre. Nachdem der Auszug beendet, wird die Stellung mit Stirn nach innen durch flüchtiges Lösen der Hände wieder hergestellt und nun der zweite Zug seitwärts links in den Kreis und wieder heraus angetreten, ganz in der vorigen Weise. Nach diesen beiden, zur Befestigung der Ordnung dienenden Vorübungen folgt nun abermals der Zug seitwärts rechts in den Kreis, jedoch unter entsprechender Rumpfdrehung, seitwärts im Laufschritt, wo dann bei dem Zug aus dem Kreis es für die Letzten der Reihe (den Schwanz) eine schwierige Aufgabe ist, mit Festhalten der Hände der, je nach dem Zuge des Führers (des Kopfes) sich entwickelnden Schwungkraft zu widerstehen. Ist die Reihe wieder geordnet, sind die gelösten Glieder wieder befestigt, und ist Stirn nach innen hergestellt, dann folgt die zweite Schlange mit Zug links in den Kreis beginnend.

II.

Der vorige Reigen nahm verhältnißmäßig größeren Raum in Anspruch. Denken wir uns daher für jetzt wieder auf einen kleineren Raum versetzt und auf die Zahl von 16 Mann beschränkt, um einen Reigen zu beschreiben, der sich besonders zur Ausführung in Turnsäälen eignet.



Einleitung, zugleich als Vorübung. Aufstellung im Kreis Stirn nach innen; Abzählen. Die mit geraden Nummern bezeichneten Turner treten im Bogen rechts und mit halber Drehung rechts vor die mit ungeraden Nummern bezeichneten Turner in Stirn. Also Gegner-Paare, geordnet wie in obiger Figur; zugleich aber auch eine äußere Reihe, bestehend aus den ungeraden, und eine innere Reihe, bestehend aus den geraden Turnern. Hierauf 1. Theil: Innere Reihe steht fest, äußere Reihe Nachstellgang seitwärts rechts mit Kniewippen, 2 Schritte in $^4/_4$, bis zur Stellung in Stirn mit dem nächstfolgenden Gegner der inneren Reihe (also 1 gegen 16), Händefassen der Gegner und Armseitschwingen in offener Stellung mit Gang an Ort $^4/_4$, also vor, z'rück, vor, z'rück und so fort in je $^8/_4$ von Mann zu Mann, bis der Umzug rechts seitwärts vollendet und der 1 wieder dem 2 gegenüber angekommen ist. — 2. Theil: in gleicher Weise Umzug seitwärts rechts der inneren Reihe (bei etwas verkürzten Schritten), während die äußere fest steht. Demnach $^{64}/_4$ auf jeden Theil. — 3. Theil: Beide Reihen gleichzeitig Nachstellgang seitwärts rechts 2 Schritte auf $^4/_4$ wie oben bis zur Stellung in Stirn mit dem zweitfolgenden Gegner (also Begegnung von 1 und 14 da, wo 15 und 16 standen und so fort), Fassen der Hände bei in Kopfhöhe erhobenen Armen und Spreizen rechts und links $^4/_4$ und so fort, bis nach $^{32}/_4$ 1 und 2 wieder einander gegenüber stehen. — 4. Theil in gleicher Weise Umzug seitwärts links, wobei während des Spreizens ebenfalls die Hände fassen, jenes aber links beginnt. Hierzu abermals $^{32}/_4$.

Reigen. Anschließend an die in der Einleitung gegebenen Bewegungsformen und unter Hinzuziehung der 8 Hauptfreiübungen wird nun weiter angeordnet: 1. Theil, beide Reihen gleichzeitig Umzug seitwärts rechts, die äußere mit Schrittzwirbeln (dem größeren Raum ent-

sprechend, den die äußere Reihe zu durchschreiten hat), die innere mit Kreuzzwirbeln oder Stampfzwirbeln, je 1 Geschritt zu $^4/_4$, dann Fassen der rechten Hände der neuen Gegner (1 und 14, 3 und 16, 5 und 2, 7 und 4, 9 und 6, 11 und 8, 13 und 10, 15 und 12) und gegenseitiges Umkreisen (Stern rechts), womit nach weiteren $^4/_4$ mit dem achten Viertel der ganzen Ordnungsübung die zu der jeweilen an die Reihe kommenden Hauptfreiübung (also hier zum ganzen Kniewippen) erforderliche Ausgangsstellung hergestellt sein muß. Für jene Freiübung sind sodann 8 weitere Viertel vergönnt, womit nach $^{16}/_4$ der Umzug seitwärts fortgesetzt wird und so fort, bis nach 4 mal $^{16}/_4$ die ursprüngliche Aufstellung wieder gewonnen ist. Dem zweiten Umzuge wird sodann die zweite Hauptfreiübung und so fort bis zum achten Umzuge die achte zugeordnet, womit nach $8 \times 64 = 512$ Vierteln der Reigen schließt, der nun ebenso im Umzuge links (wobei zum Stern links die linken Hände fassen) ausgeführt werden kann. Zu bemerken ist, daß die Freiübungen in genauer Stirnstellung der Gegner ausgeführt werden müssen (das Spreizen mit Händefassen), um wohlgefällige Gruppirungen, namentlich bei den Ausfällen und dem Rumpf-Drehschwingen daraus entstehen zu sehen.

Als kurzer **Schluß** möge bei diesem längeren Reigen die Umbildung der Gegner-Paare zu Stirn-Paaren, und dieser in die ursprüngliche Eine Reihe Aller genügen, was Alles während des Kreisumzuges in Fortbewegung geschieht, und woran sich unmittelbar der Abmarsch zum Riegenturnen anschließen kann.

Kriegerische Ordnungsübungen.

Die obigen 2 Aufzugs- und 4 Freiübungs-Reigen haben theilweise bereits Ordnungsverhältnisse zur Anschauung und Uebung gebracht, deren Verwerthung für kriegerische Aufstellungen und Bewegungen von selbst einleuchten mußte. Wenn es nun auch mit Rücksicht auf den Zweck und die Grenzen dieses Buches nicht angemessen erscheinen kann, hier eine förmliche sogenannte Compagnie- und Bataillons-Schule abzuhandeln (worüber die sich mit der Militär-Technik befassenden Leser in den Coburger Uebungsvorschriften für freiwillige Wehrvereine ausführlichere Belehrung finden können), so sollen doch diejenigen Ordnungsübungen nicht fehlen und noch einmal besonders zusammengestellt werden, welche in mehr unmittelbarem Zusammenhange mit der Militär-Taktik stehen und als solche theils auf dem Turnplatze wie auch bei Turnfahrten als vorbereitend für künftigen Wehrdienst betrieben werden können.

Wir setzen dabei zunächst eine als Compagnie nach bereits Seite 502 beschriebener Weise aufgestellte Turnerschaar voraus und ordnen nun, mit Hinweis auf die Turnlehre, Abschnitt 3, und mit Zugrundlage der

Coburger Uebungsvorschriften*) eine Reihe sich an einander anschließender Uebungen, wie folgt:

1. Frontmarsch (Stirnmarsch) vorwärts — marsch! halt!

2. Halb rechts (Schrägmarsch rechts) vorwärts — marsch! halt!

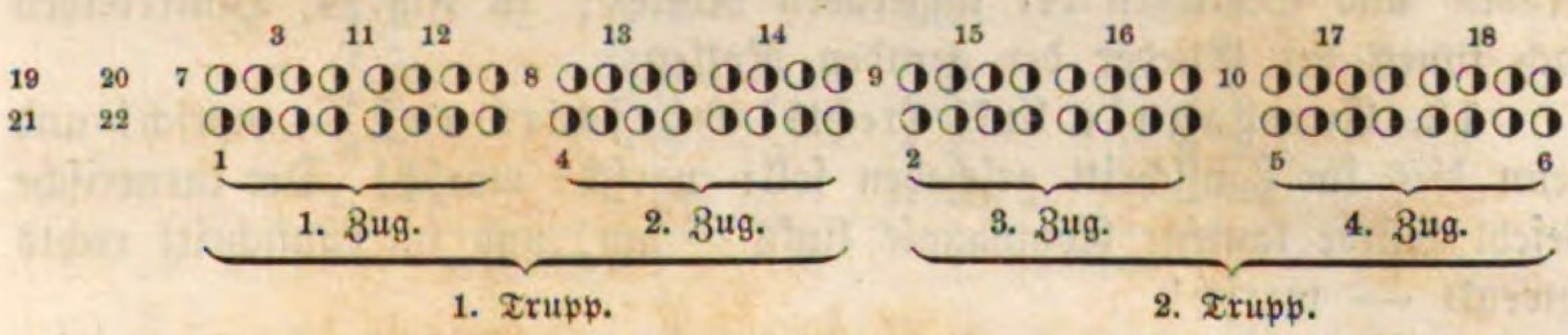
3. Halb links (Schrägmarsch links) vorwärts — marsch! halt!

4. Sodann vorwärts und schräg im Wechsel fortgesetzt.

5. Zum Reihenmarsch (Flankenmarsch) rechts (links) — um! wobei die 4 Zugführer und der den linken Flügel schließende Rottmeister ihre Plätze verändern und die Compagnie wie folgt aufgestellt ist:

1 = Hauptmann, 2 = Ober-Lieutenant, 3 = Unter-Lieutenant, 4, 5 und 6 = Rottmeister, 7 bis 18 Unteroffiziere, 19 bis 22 = Spielleute.

6. Im Reihenmarsch (Flankenmarsch) vorwärts — marsch!



7. Spitze rechts schwenkt (in der Flankenreihe: Winkelzug rechts) — marsch! und gerad' aus — marsch!

8. Spitze links schwenkt (Winkelzug links) — marsch! und gerad' aus — marsch!

9. Links (rechts) — um!, wenn die Fortbewegung nicht unterbrochen, sondern die Ordnung nur aus Flanke in Stirn verändert werden soll; dagegen:

10. Bataillon (Achtung) — halt! Stirn!, wenn nach eendetem Reihenmarsch (Flankenmarsch) die Front (Stirnaufstellung) auf der Grundlinie der Compagnie wieder hergestellt werden soll. Sodann zur Fortsetzung des Reihenmarsches: rechts — um! und

11. in Doppelrotten rechts (links) marsch! Hierauf reihen sich die mit 2, 4 ꝛc. bezeichneten geraden Rotten, Fig. 1, rechts (links) neben die mit 1, 3 ꝛc. bezeichneten ungeraden Rotten, was in militäri-

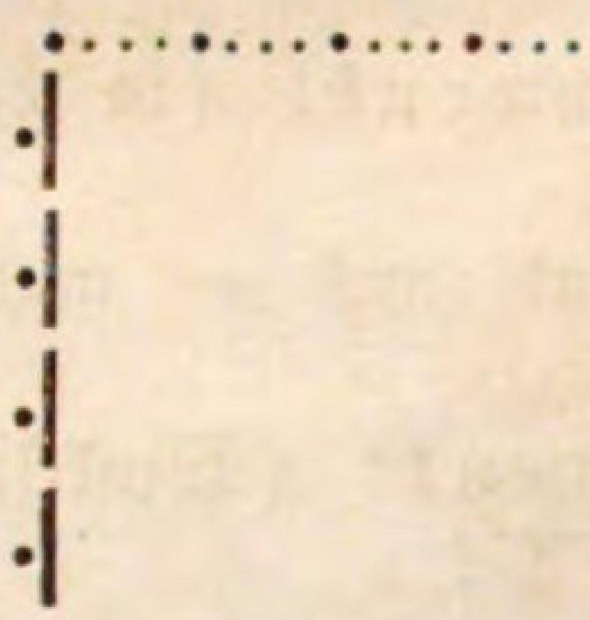
*) Den militär-sprachlichen Befehlsweisen ist der turn-sprachgerechte Ausdruck zu besserem Verständniß beigefügt.

scher Hinsicht gewöhnlich genügt. Von turnerischem Standpunkte aus lassen sich hieran noch einige weitere, mehr zu einer Verschmelzung der Rotten führenden, Anordnungen anschließen: a. rechts (links) Nebenreihen der geraden Rotten zwischen die geöffneten Glieder der ungeraden Rotten, Fig. 2; b. Nebenreihen nach innen der geraden Rotten zwischen die geöffneten Glieder der ungeraden Rotten, Fig. 3; c. Nebenreihen nach außen der geraden Rotten, Fig. 4.

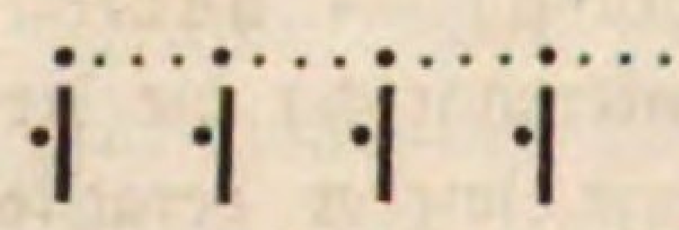
Fig. 1.	Fig. 2.	Fig. 3.	Fig. 4.
2 4	2 4	1 3	2 4
2 4	1 2 3 4	2 2 4 4	1 2 3 4
1 2 3 4	2 2 4 4	2 2 4 4	1 2 3 4
1 2 3 4	1 3	1 3	2 4

Der Befehl: in einfache Rotten links (rechts) — marsch! führt, mit Bezug auf Fig. 1, durch Hinterreihen links der geraden Rotten zur ursprünglichen Flankenaufstellung der Compagnie zurück. Die weiteren hierher gehörigen turnerischen Befehle lauten: zu Fig. 2, Hinterreihen links der geraden Rottenglieder; zu Fig. 3, Hinterreihen der geraden und Schließen der ungeraden Rotten; zu Fig. 4, Hinterreihen nach innen der Glieder der geraden Rotten.

12. Compagnie links (rechts) marschirt auf — marsch! und wenn dies im Laufschritt geschehen soll: marsch! marsch! Der turnerische Befehl würde lauten: Compagnie links — um! und im Laufschritt rechts schwenkt — marsch!



13. Dasselbe kann aber auch kleineren Theilen der Compagnie geboten werden, z. B. in Zügen links (rechts) marschirt auf — marsch! beziehungsweise: Züge, links — um! und rechts schwenkt deckend auf den ersten Zug — marsch!



womit eine offene Colonne (Säule) gebildet ist.

14. Mit Zügen in Reihen gesetzt rechts — um! oder in turnerischer Befehlsweise: Züge rechts um und mit Winkelzug links hinterreihen — marsch! womit die Compagnie wieder im Flankenmarsch



weiter zieht.

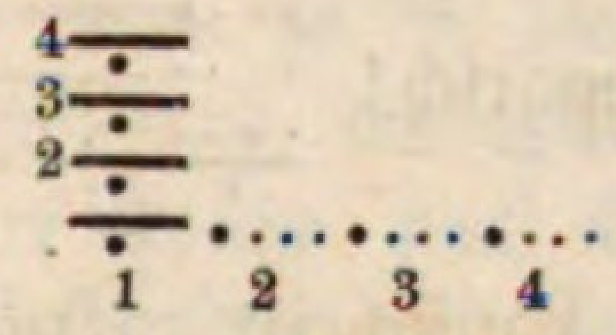
15. Bataillon (Achtung) — halt! Stirn! wie oben



16. Rechts in Compagnie-Colonne (Säule) rechts — um

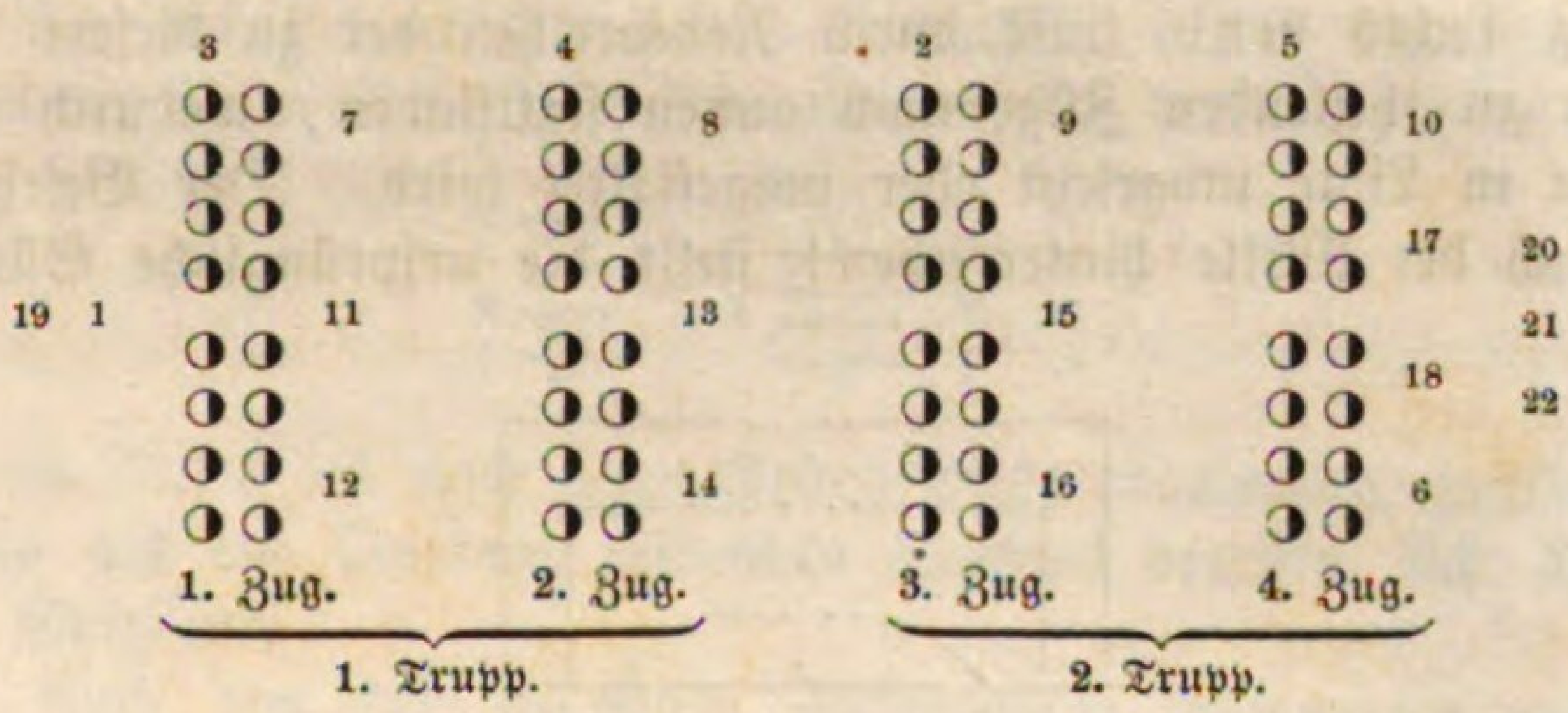


und marsch!



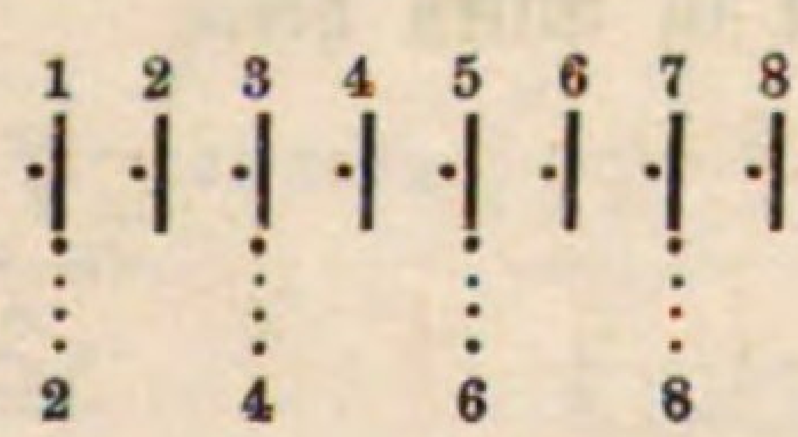
Oder in turnerischer Befehlsweise: Züge reiht euch rechts hinter den ersten Zug zur Säule — marsch!

Die Aufstellung der in offenen Zügen marschirenden Colonne (Säule) ergibt sich aus Nachstehendem:



1 = Hauptmann, 2 Ober-Lieutenant, 3 Unter-Lieutenant, 4, 5 und 6 Rottmeister, 7—18 Unteroffiziere, 19 1r Hornist, 20 2r Hornist, 21, 22 Spielleute.

17. Soll die hier in Zügen breit aufgestellte und sich fortbewegende Säule in schmalere Stirn umgesetzt werden, so geschieht dies auf Befehl: in Sectionen rechts brecht — ab! (turnerisch: in Zugstheilen rechts hinterreihen) und zur Wiederherstellung der früheren Ordnung: in Züge links marschirt auf — marsch! marsch! (turnerisch: in Züge links nebenreihen.)

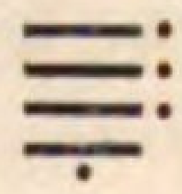
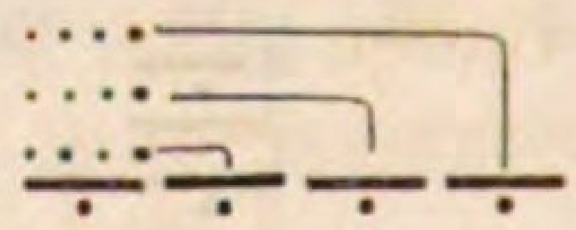


18. Soll die offene Säule auf den vorderen Zug geschlossen werden, so lautet der Befehl: a. wenn die Säule steht, aufgeschlossen — marsch! (vorwärts schließt die Säule), b. wenn sie marschirt, aufgeschlossen — marsch! marsch! (lauft!). Soll die geschlossene Säule durch Halt oder Schrittverkürzung der hinteren Züge wieder offen geordnet werden, so ist der Befehl: halbe (oder ganze) Zug- (oder Trupp- ꝛc.) Distanz genommen — marsch! (rückwärts auf halbe [ganze] Zug-

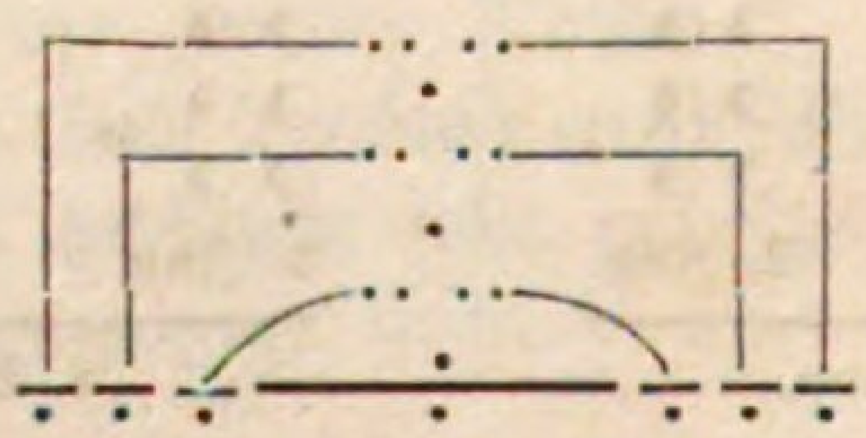
länge öffnet die Säule!). Auch das Schwenken der geschlossenen Säule ist hier anzureihen, sowohl an als von Ort.



19. Compagnie formirt, links — um!

 und marsch! 

oder marsch! marsch! für den Laufschritt. In turnerischer Befehlsweise: Züge, links (zur Aufstellung in Stirn) nebenreihen in Linie — marsch! Durch den Befehl: rechts hinterreihen der Züge in Säule — marsch! wird letztere wieder hergestellt. Dieses Nebenreihen oder sogenannte „Deployiren" kann aber auch statt, wie oben, rechts oder links, gleichzeitig rechts und links durch Nebenreihen der zu diesem Ende in Sectionen zu theilenden Züge nach außen stattfinden, wodurch ebenfalls die Säule in Linie umgesetzt oder umgestaltet wird. Der Befehl: Sectionen nach der Mitte hinterreihen! stellt die ursprüngliche Säule wieder her.



20. Die bei Nr. 19 beschriebene Umgestaltung der Säule in Linie erfolgt auch noch in anderer Weise auf den Befehl: Winkelzug der Züge (Sectionen ꝛc.) links in Linie — marsch! so daß der erste Zug sich — auf der zu bildenden Linie bei A angelangt — mit links — um! aus Stirn in Flanke umsetzt und bis B weiter zieht, während ihm in gleicher Weise bei A aus Stirn- in Flankenmarsch übergehend die Züge 2, 3 und 4 folgen. Die auf der Linie AB nachstehender Fig. 1 angelangten Züge stellen schließlich durch rechts — um! die Aufstellung der Compagnie in Stirn her.

Fig. 1.

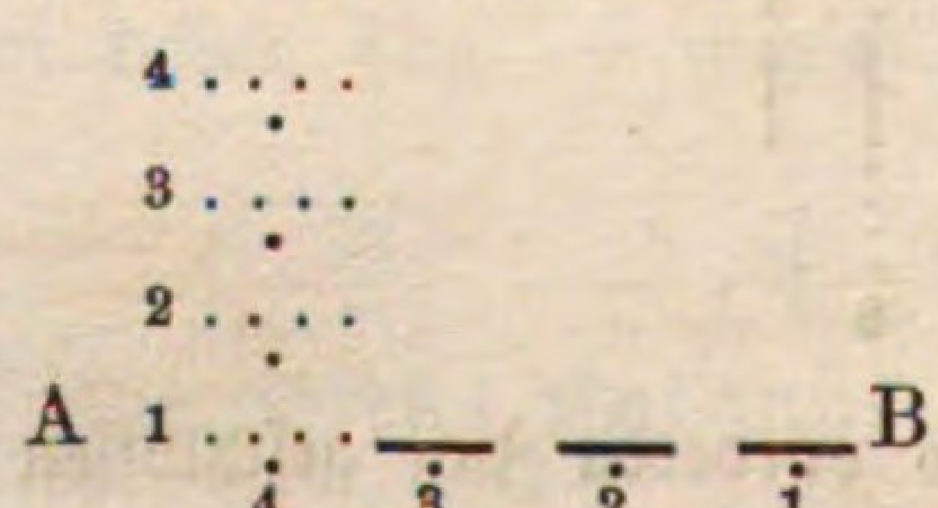




Fig. 2.

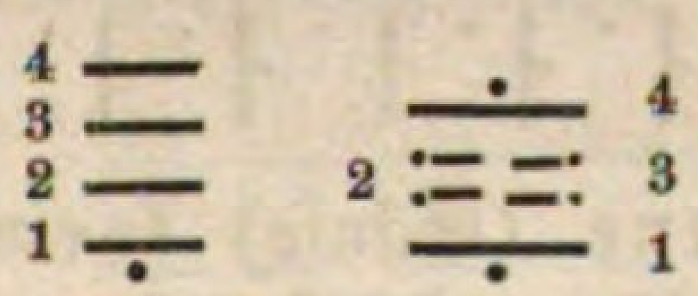
Durch Vormarsch des ersten Zuges, während der zweite, dritte und vierte mit links — um! in Flanke auf die von ihm verlassene Aufstellungslinie folgen, wird die Säule — wenn auch auf veränderter Grundlinie — wieder hergestellt. — Der obige Winkelzug kann auch so geordnet werden, daß die Züge sich in Sectionen theilen und rechts und

links (nach außen) mit Winkelzug in die Linie BB Fig. 2 ziehen. Der Befehl: Schrägzug der Sectionen nach der Mitte in Säule — marsch! stellt letztere wieder her.

21. Zur Bildung der Schützenlinie, Schwärmen! oder Hornsignal dazu. Hierzu zieht in loser Ordnung der 4. Zug auf etwa 150 Schritte in Gruppen von je 2 Rotten (deren 4 Mann etwa 10 Schritte Abstand nehmen) vor die Säule (Colonne), wobei die zugehörigen Unteroffiziere ihre Plätze nach Umständen wählen, während der Zugführer mit einem Hornisten und einer Doppel-Rotte seine Stellung hinter der Linie nimmt.

22. Sammeln! oder das hierfür eingeführte Horn-Signal; worauf sich die Schützenlinie wieder hinter die Colonne (Säule) an ihren ursprünglichen Aufstellungsort zurück begibt.

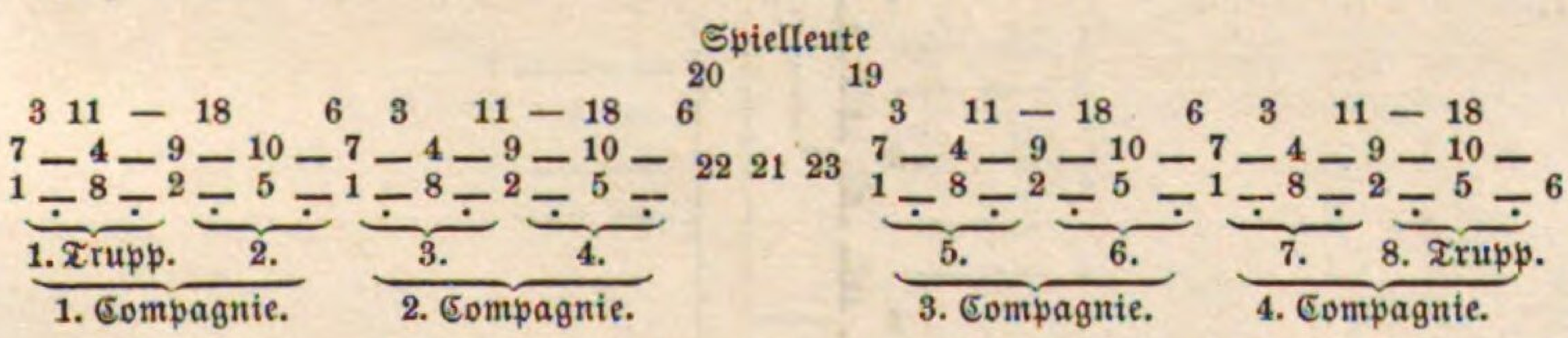
23. Formirt den Haufen — marsch! marsch! Geschieht ähnlich, wie unter 8 der Bataillons-Bewegungen für das Carrée beschrieben.



In die Mitte des nach allen Seiten Stirn machenden, zweckmäßiger einen Kreis als ein Quadrat bildenden Haufens begeben sich die Offiziere und Spielleute.

NB. Auch vor der in Stirn aufgestellten Compagnie wird die Schützenlinie in ähnlicher Weise wie bei 19 gebildet; sowie der Haufen durch Schwenken des rechten Flügels links und des linken Flügels rechts im Bogen noch einfacher als aus der Säule gebildet werden kann.

An die Lehre von der geordneten Aufstellung und Fortbewegung der Compagnie schließt sich diejenige für das Bataillon an. Dasselbe besteht aus 4 Compagnien, die so aufgestellt sind, wie es nachfolgende Figur, unter Beibehaltung der bisher gebrauchten Bezeichnungen, versinnlicht.

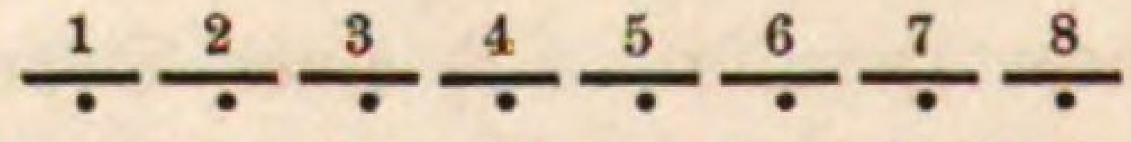


1 = 4 Hauptleute, 2 = 4 Ober-Lieutenants, 3 = 4 Unter-Lieutenants, 4, 5 und 6 = 12 Rottmeister, 7—18 = 48 Unteroffiziere; ganz wie bei der Compagnie, sodann 19 = Bataillons-Commandant mit einem Hornisten und einem Trommler, 20 = Bataillons-Adjutant, 21 = Fahnenträger, 22 und 23 die ihn deckenden Unteroffiziere.

Die genaue Richtung des Bataillons geschieht, nachdem die Compagnieen angetreten sind, auf den Befehl: Führer vor! worauf der
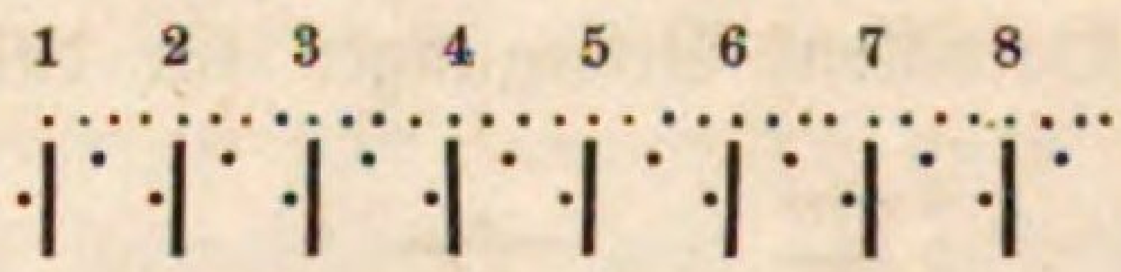
Fahnenträger, der Hauptmann vom rechten und der Rottmeister vom linken Flügel sich auf eine gerade Linie einrichten, in welche zunächst auf Befehl: vorwärts! die Zugführer, und wenn dies geschehen, auf: Richt' — euch! die Mannschaften einrücken.

Für die Fortbewegung gelten im Allgemeinen die oben für die Compagnie aufgestellten Regeln. Außerdem wären — die erforderliche Zahl von Turnern zur Bildung von 4 Compagnieen (8 Trupps) vorausgesetzt —

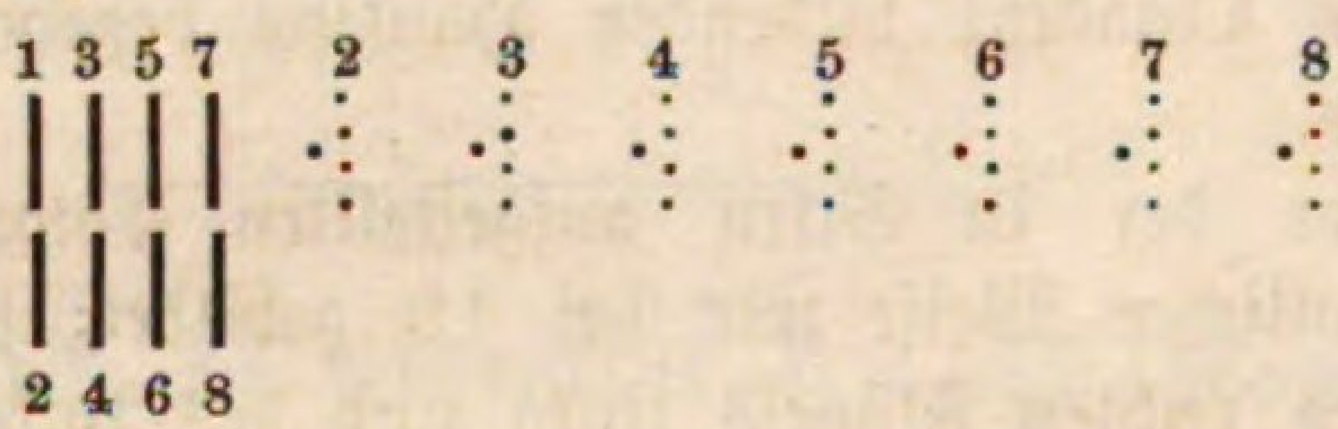


noch folgende mehr nur im Bataillon darzustellende Ordnungsverhältnisse durchzuüben:

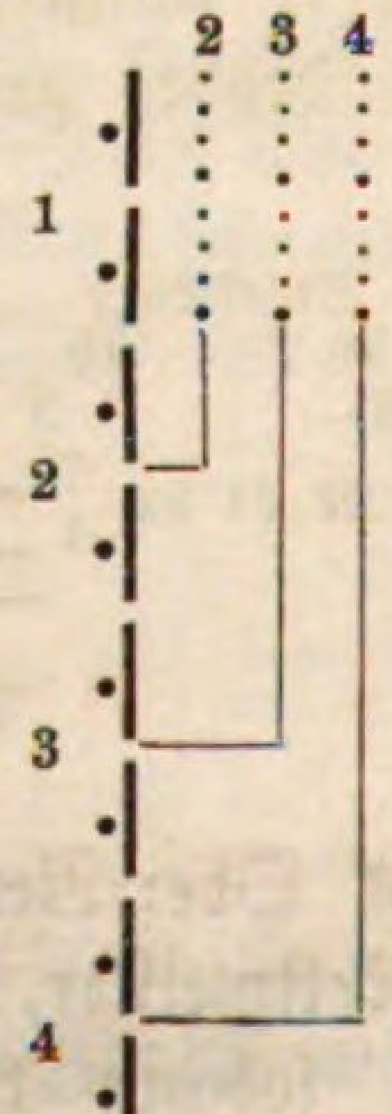
1. Formirung der Manövrir- oder Trupp-Colonne (Säule), mit Trupps rechts schwenkt — marsch!



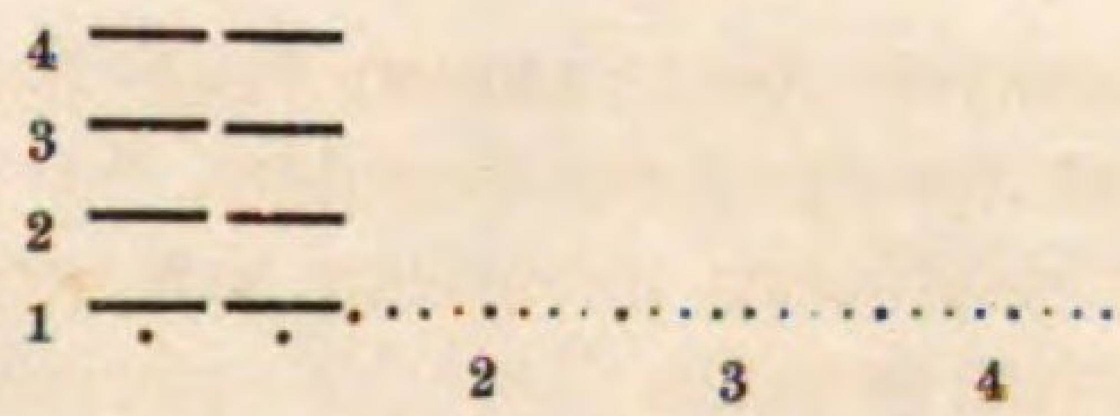
2. Angriffs-Colonne (Säule) formirt — marsch! marsch! oder turnerisch: Trupps reiht euch links zu Compagnieen und schließt vorwärts — marsch!



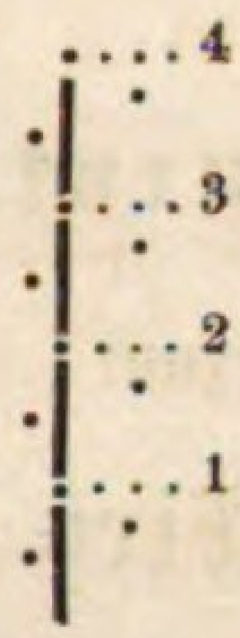
3. Aus Angriffs-Colonne in Bataillonsfront links deployirt — marsch! marsch! oder turnerisch: Compagnieen links nebenreihen (d. h. neben die vordere [1.] Compagnie) in Linie — marsch!



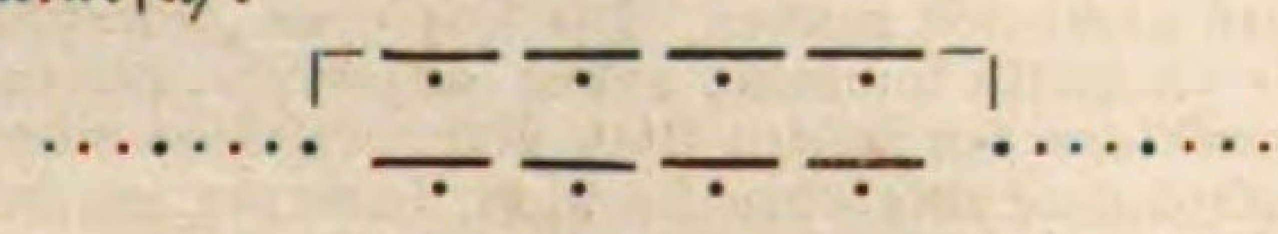
4. Bataillon in Compagnieen (Trupps, Zügen) rechts marschirt auf — marsch! oder turnerisch: Compagnieen reiht euch rechts zur offenen Säule hinter die erste Compagnie — marsch!



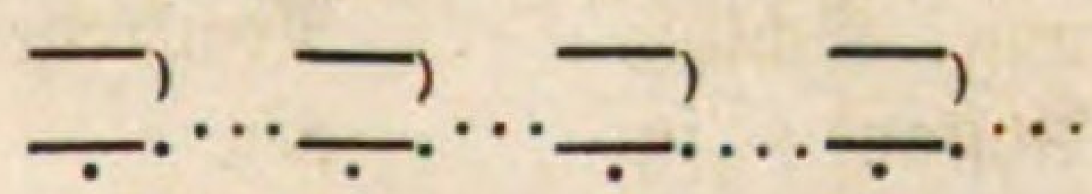
5. Mit Compagnieen in Bataillonsfront rechts schwenkt — marsch!



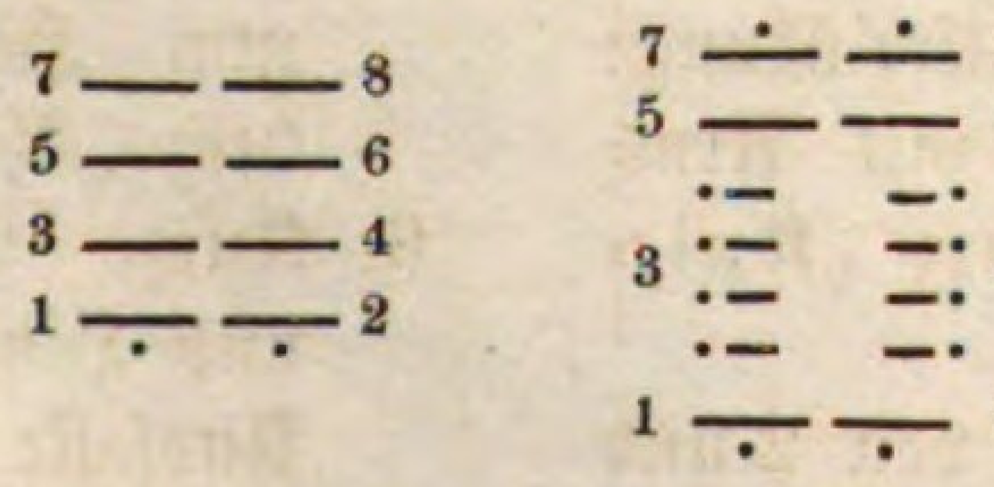
6. Nach der Mitte in Colonne (Säule) in Compagnieen (Trupps, Zügen) rechts und links — um! und dann marsch! oder turnerisch: Flügel-Compagnieen reiht euch links und rechts hinter die Mittel-Compagnieen — marsch!



7. Rechts in Compagnie-Colonnen (Säulen) rechts — um! und dann: marsch! oder turnerisch: Trupps reiht euch rechts je hinter die ersten Trupps der Compagnieen zu 4 Säulen — marsch!



8. Aus der Angriffs-Colonne formirt das Carrée! 1. Compagnie (1r und 2r Trupp) bleibt in Stirn, 3. und 4. Compagnie (5r bis 8r Trupp) rechts um — kehrt! 3r Trupp rechts — um! und in Sectionen abbrechen zur Ausfüllung der Lücke zwischen 1 und 5; 4r Trupp links — um! und in Sectionen abbrechen zur Ausfüllung der Lücke zwischen 2 und 6.



Soll das Carrée im Marsche gebildet werden, so bricht der 3. Trupp rechts und der 4. Trupp links in Sectionen ab, worauf erst Carrée mit Stirn nach außen gebildet wird, wenn Halt! erfolgt. Commandant, Adjutant, Fahne, Spielleute, Offiziere und Unteroffiziere der 2. und die Schließenden der 3. Compagnie befinden sich in der Mitte.

9. Das Sammeln zerstreuter Mannschaft geschieht auf Signal stets in Angriffs-Colonne.

2. Turntafel

zum

einleitenden Betriebe der Frei- und Ordnungsübungen.

Vorbemerkung. Jede Nummer enthält den Stoff für einen Uebungs-Turnabend, bezw. 15—30 Minuten Zeit. Die Vorturner mögen darauf aufmerksam gemacht sein, daß die Natur und der Reichthum der Frei- und Ordnungsübungen eine vollständige tabellarische Aufstellung derselben so zu sagen unmöglich machen. Die folgenden „Andeutungen" sollen und wollen daher nur dem Gedächtnisse zu Hülfe kommen, damit angehende Lehrer und Vorturner bis zur Vollendung einer guten Grundlage den rechten Pfad nicht verfehlen mögen. Der Mühe des Nachlesens der vorhergehenden Abschnitte überheben sie nicht, so wenig wie des Selbstdenkens bei dem weiteren Ausbaue.

Die acht Hauptfreiübungen.

1. Aufstellung, Richtung, Schluß (Fühlung) und Abstand: in Linie, im Rechteck und im Kreis; Auflösung und Wiederherstellung der jedesmaligen Aufstellung als Uebung zu raschem geordnetem Sammeln und Antreten.
2. Kurze Wiederholung von 1 und dann 1te Hauptfreiübung: ganzes Kniewippen mit Armstoßen aufwärts, kurz „Kniewippen".
3. Kurze Wiederholung von 2 und Hinzufügung der mit dem Kniewippen verwandten Uebungen.
4. 2te Hauptfreiübung: Armkreisen beidarmig kreuzend von unten nach oben mit Stampf u. Klapp, kurz „Armkreisen".
5. Kurze Wiederholung von 4 und Hinzufügung der mit dem Armkreisen verwandten Uebungen.
6. 3te Hauptfreiübung: Spreizen wechselbeinig schräg vorwärts, kurz „Spreizen".
7. Kurze Wiederholung von 6 und Hinzufügung der mit dem Spreizen verwandten Uebungen.
8. 4te Hauptfreiübung: Ausfall zum Hieb- und Stoßfechten, kurz „Ausfall".
9. Kurze Wiederholung von 8 und Hinzufügung der mit dem Ausfalle verwandten Uebungen.
10. 5te Hauptfreiübung „Fersenhebsprung".
11. Kurze Wiederholung von 10 und Hinzufügung der mit dem Fersenhebsprung verwandten Uebungen.
12. 6te Hauptfreiübung: Rumpf-Drehschwingen mit gleichzei-

tigem Armschwingen und Rumpfbeugen rückwärts, kurz „Rumpf-Drehschwingen“.

13. Kurze Wiederholung von 12 und Hinzufügung der mit dem Rumpf-Drehschwingen verwandten Uebungen.

14. 7te Hauptfreiübung: Knieheben mit Schwung bis zum Anknieen an die Brust, kurz „Knieheben“.

15. Kurze Wiederholung von 14 und Hinzufügung der mit dem Knieheben verwandten Uebungen.

16. 8te Hauptfreiübung: Ausschreiten zur Stellung des Vorghesischen Fechters, kurz „Fechterstellung“.

17. Wiederholung und Hinzufügung der mit der Fechterstellung verwandten Uebungen.

Bemerkung. 1—8 auch mit Belastung mit dem kurzen eisernen Stabe.

Der Probeschritt nebst den vorzüglichsten Gangarten.

Als Vorübung: Gang mit Vorspreiz-Halten (Strafschritt, Schwebeschritt).

18. Probeschritt, an und von Ort, vor- und rückwärts.

19. Gewöhnlicher Gang, Nachstellgang und Galopp.

20. Stampfgang und Lauf, Zehengang und Lauf, Wiegegang und Wiegehüpfen.

21. Kniehebgang und Lauf, Fersenhebgang und Lauf, Spreizgang und Lauf.

22. Schritt-, Stampf- und Kreuzzwirbeln.

Die acht Hauptfreiübungen mit Fortbewegung.

23. Kniewippen mit Nachstellgang seitwärts.

24. Armkreisen mit Gang vorwärts.

25. Spreizen mit Nachstellgang vorwärts.

26. Ausfall mit Gang vorwärts.

27. Fersenhebsprung mit Kibitzgang vorwärts.

28. Rumpf-Drehschwingen mit Schrittzwirbeln.

29. Knieheben mit Gang vorwärts.

30. Fechterstellung mit Gang vorwärts.

Der sorgsame Vorturner wird nicht umhin können, sich auf die Nummern 23—30 (sowie überhaupt auch auf die vorhergehenden) an der Hand der Seite 501 und 502 gegebenen Anleitung mit einigen Vertrauten vorher einzuüben, um sich bei der von ihm vorzuübenden Muster-Darstellung keine Blößen zu geben.

Grundlagen der Ordnungsübungen und Freiübungs-Nachlese.

NB. Dabei wird jeder Nummer nach Theil II 2, a u. b eine Anzahl Stellungs- und Liegestand- sowie gruppenweis geordneter Gelenk-Freiübungen angereiht, womit zugleich eine Wiederholung der, den Hauptfreiübungen verwandten Uebungen bezweckt wird. Für die Ordnungsübungen dient Theil II, 3 zur Richtschnur.

31. Feinere Aufstellung und Richtung der Stirnreihe und des Reihenkörpers mit Bezug auf 1 als Compagnie.

32. Offene und geschlossene Aufstellung der Reihen und Reihenkörper (Säule), verbundene und vergitterte Reihen durch Führen und Greifen.

33. Das Abzählen zu Zwei, Vier,

sowie durch die ganze Reihe fortlaufend. Drehen der Einzelnen. Schwenken der Reihen.

34. Gangrichtung und Ganglinie. Zug, Umzug, Gegenzug: im Viereck, Kreis, Achte, Schnecke, Schlängellinie.

35. Durchschlängeln, Kette, Umkreisen.

36. Umsetzen der Reihen und Reihenkörper durch Vor-, Hinter- und Nebenreihen.

37. Desgleichen durch Drehen und Schwenken.

Reigen.

NB. Nach Theil III, 1, c zu lehren.

38. Lion's Reigen-Aufzug zur Bildung eines offen gestellten Reihenkörpers.

39. Reigen-Aufzug zur Bildung der Kreisaufstellung.

40. 1r Freiübungsreigen im Reihenkörper.

41. 2r Freiübungsreigen im Reihenkörper.

42. 1r Freiübungsreigen in Kreisaufstellung.

43. 2r Freiübungsreigen in Kreisaufstellung.

Kriegerische Ordnungsübungen.

Dafür nach Umständen und Bedarf mehr oder weniger Zeit aufzuwenden. Theil III, 1. c gibt nähere Anleitung.

Widerstands-Freiübungen.

Kampf-Freiübungen.

a. Vorbereitende, b. Ringen, c. Schwingen, d. Kür-Ringen, e. Boxen, f. Fußkampf.

Gemischte und Kunst-Freiübungen.

Gesellschafts-Freiübungen.

Diese sind allmälig nach Anleitung des II. Theiles 2, d bis g in den Uebungsbereich mit herein zu ziehen, wenn die Nummern 1—37 vollständig durchgearbeitet sind.

Künstliche Gang- (mit Auswahl), Hüpf- und Drehübungen.

Diese mögen Beachtung finden, wenn Zeit erübrigt. Die Auswahl nach Theil II, 2, c bleibt dem Vorturner überlassen. Ganz besondere Aufmerksamkeit ist aber dagegen den eben daselbst beschriebenen verschiedenen Arten des Laufes zu widmen, als

Grundlauf,

160 Schritte auf die Minute, auf Dauer zu üben, in welcher Beziehung sich der Reigen Nr. 39 als eigentlicher

Laufreigen

zur Eröffnung eines jeden Turnabends vorzüglich eignet; dann

Schnelllauf,

Springlauf,

Sturmlauf.

---

3. Turntafeln

zum

Betriebe der Geräthübungen.

Die in den folgenden Turntafeln nur kurz benannten Uebungen finden ihre nähere Erklärung im Theil II, Abschnitt 4. Die ihnen gewöhnlich in Klammern beigesetzten Zahlen weisen die Nummer nach, unter welcher in eben jenem Abschnitte am entsprechenden Orte jene Erklärung leicht nachgeschlagen werden kann.

a. Springen.

1. Hochspringen.

Vergl. Theil II, Abschnitt 4 a 1.

a. Mit beiden aufspringenden Füßen (besonders aus der Grundstellung zu üben).
1. Von der Stelle ohne Vorhüpfen, als Standsprung.
2. Desgleichen mit Vorhüpfen, vorwärts, seitwärts, rückwärts, ohne und mit Drehung.
3. Mit einem Schritt, dann mit Anlauf von zwei und mehr Schritten, als Anlaufsprung.
4. Mit Grätschen, Vorspreizen, und anderweit zuzuordnenden Bewegungen der Beine, Arme u. s. w. im Fluge.
5. Mit Abrücken des Aufsprungsortes als Sprung in die Weite und Höhe.
6. Ueber 2 in gleicher oder ungleicher Höhe liegende Schnüre.
7. Zwischen 2 Schnüren und eng gestellten Ständern durch, als Fenstersprung.
8. Mit Belastung.

b. Mit einem aufspringenden Fuße.
1. Von der Stelle.
2. Mit 1 Schritt, dann mit Anlauf von 2 und 3 Schritten.
3. Mit vollem Anlauf, gerade aus.
4. Desgl. schräg mit Schrägsprung.
5. 1—4 mit Drehung.
6. 1—4 mit Grätschen, Vorspreizen und anderweit zugeordneten Bewegungen der Beine, Arme u. s. w. im Fluge.
7. 1—4 mit Abrücken des Aufsprungsortes als Sprung in die Weite und Höhe.
8. Laufsprung.
9. Ueber 2 Schnüre und zwischen

2 Schnüren durch wie a. 6 und 7.
10. Mit Belastung, z. B. in jeder Hand einen Hantel.

c. Hinkspringen.

1. Von der Stelle.
2. Mit Anhinken.
3. Seit-, rückwärts und mit Drehen.
4. Mit Abrücken des Aufsprungsortes, wie oben.

2. Weitspringen.

Vergl. Theil II, Abschnitt 4 a 2.

a. Mit beiden abspringenden Füßen (besonders als Grundstellung zu üben).

1. Von der Stelle ohne Vorhüpfen.
2. Desgl. mit Vorhüpfen vorwärts, seitwärts, rückwärts, ohne und mit Drehung.
3. Mit Anlauf von 1 und mehr Schritten.
4. Mit Grätschen u. s. w. im Fluge; auch mit Belastung.
5. Ueber den in dem Graben aufgestellten Springel als Sprung in die Weite und Höhe.

b. Mit einem abspringenden Fuße.

1. Von der Stelle.
2. Mit Anlauf von 1, 2 und 3 Schritten.
3. Mit vollem Anlauf.
4. 1—3 mit Drehung.
5. 1—3 mit Grätschen, Vorspreizen und anderweit zugeordneten Bewegungen der Beine, Arme u. s. w. im Fluge; auch mit Belastung.
6. 1—3 über den in dem Graben aufgestellten Springel als Sprung in die Weite und Höhe.
7. Laufsprung (Dreisprung).
8. Kopfübern im Sprung (Luftsprünge) für Kunstturner mit gehöriger Hülfe.

c. Hinkspringen.

1. Von der Stelle.
2. Mit Anhinken.
3. Seit-, rückwärts u. mit Drehen.
4. Ueber den im Graben aufgestellten Springel, wie oben.

3. Tiefsprung.

Vergl. Theil II, Abschnitt 4 a 3.

1. Aus der Grundstellung mit beiden Füßen abspringend.
2. Mit einem Fuße abspringend.
3. Aus dem Sitz mit Abstoß der Hände.
4. Aus dem Hang.
5. In Verbindung mit Hochspringen (Hoch-Tiefsprung).
6. In Verbindung mit Weitspringen (Weit-Tiefsprung).
7. In Verbindung mit Drehen (Dreh-Tiefsprung).
8. Rückwärts.
9. Mit Hinken.
10. Mit zugeordneten anderweiten Bewegungen.

4. Sturmspringen (Sturmlaufen).

Vergl. Theil II, Abschnitt 4 a 4.

1. Hinauflaufen, rechts um — kehrt! oben kurz Halt! dann herablaufen.
2. Hinaufgehen, ebenso.
3. Hinauflaufen oder Gehen und zur Seite herab springen.
4. Dasselbe mit bestimmter Schrittzahl (3, 2, 1) im Takte und kräftigem Aufsprung, wobei $^1/_4$, $^1/_2$, $^3/_4$ und ganz im Fluge gedreht wird.
5. Hinauflaufen oder Gehen, und von der oberen Kante Tiefsprung hinüber.
6. Sturmsprung: a. mit 2, b. mit 1 Schritt auf das Brett.
7. Sturmsprung mit Drehen.
8. Sturmsprung schräg.
9. Sturmsprung über den aufgestellten Hochspringel.
10. Sturmsprung mit zugeordneten Arm- und Beinbewegungen, (z. B. Stoßen und Werfen nach einem Ziel, Grätschen, Spreizen im Fluge).
11. Liegestützeln und Klimmen mit Griff der Hände an den Seitenkanten.
12. Sturmsprung mit Aufsprung beider Füße.
13. Mit Aufsetzen der Hände auf die obere Kante: Wende, Ueberschlag u. dergl.
14. Kopf-, Handstehen, Schwebestützeln.
15. Sämmtliche Uebungen bei allmälig steiler gestelltem Brette bis zum Sturmlaufe gegen die senkrechte Wand über 3 gestreckt, gebückt und knieend davor aufgestellte Turner.

Sprung auf den Kasten oder Tisch.

1. Aus dem Stande frei.
2. Mit Anlauf, frei.
3. Mit Aufsetzen der Hände, Hocke zum Stand.
4. Desgl., Wende.
5. Aufstemmen auf den hoch gestellten Kasten oder Tisch.

Weiteres entnehme der Vorturner aus der Tischspring-Tafel.

5. Seilspringen.

Vergl. Theil II, Abschnitt 4 a 5.

1. Durchlauf in loser Ordnung.
2. Desgl. in bestimmtem Maße der Umschwünge.
3. Desgl. zu Mehreren.
4. Sprung über das ruhig gehaltene Seil.
5. Sprung über das entgegen geschwungene Seil.
6. Desgl. in bestimmtem Maße der Umschwünge.
7. Desgl. zu Mehreren.
8. Durchlauf und Sprung von beiden Seiten zugleich durch 2 Flankenreihen ausgeführt.
9. Lauf in das Seil, Sprung u. zurück oder vorwärts hinaus.

10. Sprung in das Seil und zurück oder vorwärts hinaus. (9 und 10 unter der Benennung „der Augenblick im Seil" bekannt).
11. Fortgesetztes Springen im Seil, dabei Drehen, Hinken u. s. w.
12. Sprung über das wagerecht im Kreis geschwungene Seil:
a. Stirn nach der Mitte.
b. In Flanke gegen den Schwung.
c. In Flanke mit dem Schwung.
d. Stirn nach außen.
e. Hinken.
f. Fersenhebsprung.
g. Kniehebsprung.
h. Drehsprünge.
i. Liegestütz, Kopf nach der Mitte, und Handhüpfen.
k. Liegestütz, Kopf nach außen, und Fußhüpfen.
l. Kreisgang und Lauf gegen das Seil und Sprung beim Begegnen.
m. Kreisgang und Lauf mit dem Seil und Sprung, wenn man von solchem überholt wird.

6. Rohrspringen.

(Zugleich mit Anwendung auf den Reifen und das kurze Seil.)

Vergl. Theil II, Abschnitt 4 a 6.

1. Umschwung vorwärts und Hüpfen.
2. Umschwung rückwärts und Hüpfen.
3. Umschwung vor- und rückwärts und Wechselhüpfen.
4. Desgl. und Hinken.
5. Desgl. und andere beliebige Hüpfarten.
6. Doppel-Umschwung, während eines Hupfes.
7. Umschwung bei vor- oder rücklings gekreuzten Armen (nur Seil).
8. Alle vorhergehende Uebungen zu Zweien neben einander (innere Hände umfassen leicht den Rücken des Nebners, äußere Hände führen das Rohr).
9. Desgl. gegen einander stehend (der Eine führt das Rohr, der Andere hat Griff an dem Gürtel des Gegners).
10. Alle vorhergehenden Uebungen mit Fortbewegung vor- und rückwärts.

7. Stabspringen.

(Nur für Turner der 2. und 3. Stufe.)

Vergl. Theil II, Abschnitt 4 a 7.

Allgemeine Vorübungen auf der freien Fläche.

1. In offener Stirnreihe aufstellen zum Springen.
2. Zum Sprung vorwärts links von der Stelle:
a. rechts — um!
b. Seitschrittstellung — links!
c. Stab faßt — an! (Auslage).
d. Schaukelgang an Ort, ohne und mit Stabeinsetzen — marsch!

e. Desgl. und rechts Vorspreizen mit beginnender Drehung rechts — marsch!
f. Sprung vorwärts — springt!

3. Zum Sprung im Bogen auf $^3/_4$ und ganzen Kreis:
a.—f. wie oben.

Weitspringen.

1. Von der Stelle.
2. Mit Anlauf von 1, 2 und 3 Schritten.
3. Mit vollem Anlauf.
4. Bogensprung, $^3/_4$ und ganzer Kreis bis zum Aufsprungsort zurück.
5. Ueber den im Graben aufgestellten Springel, als Hoch-Weitsprung.
6. Mit 2 Stäben.

Hochspringen.

1. Von der Stelle.
2. Mit Anlauf von 1, 2 und 3 Schritten.
3. Mit vollem Anlauf u. Hinübernahme des Stabes.
4. Mit vollem Anlauf und Zurückwerfen des Stabes.
5. Mit Abrücken des Aufsprungsortes als Sprung in Weite und Höhe.
6. Auf den Sprungkasten oder eine sonstige Erhöhung.

Tiefspringen.

(In der Regel ohne Anlauf.)

1. Mit Drehen, von geringer Höhe.
2. Ohne Drehen.
3. Mit 2 Stäben.
4. Mit Stütz des Leibes auf den Stab.
5. Mit Herabgleiten an dem langen Stab bei größerer Höhe.
6. In die Tiefe und Weite zugleich, wie oben.

b. Bockspringen.

1. Stufe (Bock hüft- bis brusthoch).

1. Aufspringen in den Stütz vorlings als Standsprung, 6—12 mal fortgesetzt: a. mit, b. ohne Vorhüpfen (1).
2. Desgl. mit 1, 2, 3 Schritten und vollem Anlauf, als Anlaufsprung (1).
3. Spreizen im Aufsprung, rechts und links ohne und mit Anlauf (auch zur Spreizhalte) (1).
4. Grätschen im Aufsprung ohne und mit Anlauf (1).
5. Kreuzen desgl. (1).
6. Aufsprung in den Reitsitz und a. rechts oder links zur Seite absitzen, b. Abschwingen (2).

7. Desgl. und mit geschlossenen Beinen hinüber rutschen (3).
8. Desgl. und mit geöffneten Beinen hinüber rutschen (3).
9. Desgl. und Abgrätschen (Abfroschen) (3).
10. Desgl. und Vorschwingen des einen Beines über den Bock zum Seitsitz auf demselben; Sitzwechsel (4).
11. Sprung (oder Grätsche): a. über den lang und b. den breit gestellten Bock (7).
12. Schenkel- oder Knieschluß (2).
13. Aufsprung zum Knieen und hinüber rutschen oder mit Kniesprung hinüber springen (5).
14. Längensprung, in mäßiger Entfernung des Aufsprungsortes mit Anlauf (7).
15. Weitsprung, in mäßiger Entfernung des Niedersprungsortes (7).
16. Drehaufsprung in den Sitz mit geschlossenen Beinen und in den Reitsitz rücklings (8).
17. Wende mit 1/4- und 1/2-Drehung (9).
18. Kehre, desgl. (9).

Bockspringen. 2. Stufe (Bock brusthoch).

19. Sprung in den Schwebestütz mit Grätschen und a. vorwärts stützelnd hinüber, b. rückwärts abschwingend, c. seitwärts abschwingend, d. mit angehängtem Kopf-, Handstehen, Ueberschlag u. s. w. (6).
20. Sprung (Grätsche) über den lang und breit gestellten Bock (7):
    a. Aus dem Stande.
    b. Mit Hand- oder Fußklappen.
    c. Mit Stütz einer Hand, als Fechtsprung.
    d. Frei mit Aufsprung auf 1 Fuß oder beiden Füßen.
21. Längensprung in größeren Maßen (7).
22. Weitsprung, desgl. (7).
23. Sprung mit Drehung am Ende des Sprunges (8).
24. Sprung mit Drehung vorher, als sogen. Sprung rückwärts (8).
25. Aufknieen u. Kniesprung.
26. Aufhocken zum Stande (5).
27. Hocke in den Sitz (5).
28. Hocke hinüber (5).
29. Wende, 3/4 und ganz (9).
30. Kehre, 3/4 und ganz (9).
31. Ueberschlag (9).

Bockspringen. 3. Stufe.

Hier können die geeigneten Sprünge der vorigen Stufen bei höherer Aufstellung des Bockes oder zwischen gelegter Schnur oder durch vorgehaltene Reife wiederholt, auch rückwärts geordnet und noch mancherlei Sprünge, die sonst dem Pferde eigen sind, hinzugefügt und geübt werden. Die Auswahl kann füglich den Vorturnern selbst überlassen bleiben, welche unter Nr. 10 der Turnlehre außerdem ein Beispiel eines Gesellschaftsspringens am Bock finden.

c. Pferdespringen.

(Schwingel.)

NB. Alle Sprünge sind mit Bezug auf ihre Beschreibung zunächst rechts, dann aber — wo es thunlich — auch links vorzuturnen. Bei dem Reichthum der Uebungen sind die wichtigeren Nummern durch fette Schrift ihrer Ordnungsziffern hervorgehoben. Unter Umständen kann sich nach Wunsch und Bedürfniß beim Vorturnen auf jene Nummern beschränkt werden.

Seitensprünge.

1. Stufe.

1. Sprung in den Seitstütz vorlings, 6—12mal fortgesetzt, aus dem Stande mit Vorhüpfen (1).

2. Desgl. ohne Vorhüpfen, 6—12mal (1).

3. Desgl. mit 1, 2 und 3 Schritten (1).

4. Desgl. mit Anlauf (1).

5. Desgl. mit Beinbewegungen: a. Spreizen rechts, b. Spreizen links, c. Grätschen, d. Kreuzen (1).

6. Desgl. mit Entfernung des Aufsprungsortes aus dem Stand und mit Anlauf als Weitsprung (2).

---

7. Spreizaufsitzen (1s) mit Anlauf zum Reitsitz, dabei a. Sitz, b. Schenkel und c. Knieschluß zu üben (7).

8. Spreizaufsitzen (3s) auf das Kreuz (7).

9. Vorschwingen zum 3. Spreizaufsitzen auf das Kreuz als Wendevorschwingen (9).

10. Kreisaufsitzen (2s) mit Anlauf: a. zum Reitsitz, b. zum Seitsitz (15).

11. Kehraufsitzen aus dem Quersitz mit Anlauf: a. auf den Hals, b. auf den Sattel (18).

12. Dasselbe als Spreizaufsitzen mit Spreizen im Sprung (18).

13. Schraubenaufsitzen aus dem Stütz (23).

14. Seit- und Schrägaufsitzen (28).

15. Queraufsitzen (28).

---

16. Seitstütz und Spreizen seitwärts und kreuzend mit dem rechten und linken Beine: a. mit Schwung, b. mit langsamem Heben zu Spreizhalten, c. mit Vor- und Rückbewegung in wagerechten Spreizhalten (29).

17. Seitstütz und Grätschen: a. mit Schwung, b. zur Grätschhalte (30).

18. Quer-Schwebestütz und Schwingen zum halben rechten Winkel (33).

---

19. Wende-Sitzwechsel aus dem Quersitz links in denselben rechts und umgekehrt, wechsel-

beinig: a. über das Kreuz, b. über den Sattel (37).

20. Kehr-Sitzwechsel ebenso: a. wechselbeinig, b. gleichbeinig (zuerst über den Hals, dann über den Sattel) (38).

21. Wende-Sitzwechsel aus Reitsitz auf dem Kreuz zu selbigem auf den Hals mit ½-Drehung, fortgesetzt als sog. Mühle (37).

22. Kreuzen zur Scheere: a. rückwärts, b. vorwärts im Sitz (39).

23. Schere rückwärts aus dem Reitsitz und Schluß: a. auf dem Kreuz, b. auf dem Sattel (39).

---

24. Aufknieen: a. ein-, b. beidbeinig (40).

25. Kniesprung beidbeinig (40).

26. Aufhocken (mit geschlossenen Beinen) zum Hock- und Streckstand, mit Vor- und rückwärts Abspringen (41).

27. Aufhocken (mit geöffneten Beinen) (41).

28. Durchhocken mit einem Beine als sogen. halbe Hocke zum Sitz (41).

29. Durchhocken mit beiden Beinen, zum Niedersprung (41).

30. Hocke (41).

31. Katzensprung in den Stand (43).

32. Aufgrätschen zum Grätschstande (43).

---

33. Affensprung mit Anlauf (51).

34. Wende mit Anlauf: a. über das Kreuz, b. über den Sattel, c. über den Hals, d. in den Quersitz auf einem Schenkel (53).

35. Uebersetzen mit Spreizen seitwärts wechselbeinig (15).

36. Flanke, a. b. c. wie oben bei der Wende (64).

---

37. Kreis mit Reitsitz: a. vor-, b. rückwärts (66).

Pferd. Seitensprünge. 2. Stufe.

1. Sprung in den Seitstütz vorlings aus dem Stande mit Beinbewegungen: a. Spreizen rechts, b. Spreizen links, c. Grätschen, d. Kreuzen (1).

2. Desgl., mit Entfernung des Aufsprungsortes aus dem Stande und mit Anlauf als Weitsprung (2).

3. Desgl. und Abschwingen mit allmäliger Entfernung des Niedersprungsortes (3).

4. Desgl. und Abschwingen mit ¼, ½ u. s. w. Drehung (3).

5. Aufsprung und a. Schwingen im Seitstütz, b. Hurten (4).

6. Drehaufsprung in den Seitstütz rücklings mit Anlauf und Hurten und Abschwingen daraus (5).

---

7. Spreizaufsitzen (1s): a. aus dem Stande, b. mit Griff auf nur eine Pausche, c. aus dem Stütz rücklings (7).

8. Vorschwingen zum 1. Spreizaufsitzen (8).

9. Spreizaufsitzen (4s) auf den Hals (7).

9ª. Wendeaufsitzen mit Anlauf und aus dem Stande: a. auf das Kreuz, b. den Sattel, c. beide Hände auf 1 Pausche (10).

10. Dasselbe mit Wendevorschwingen (halbes Rad) (11).

11. Wendeschwung (12).

12. Kreisaufsitzen (2s): a. aus dem Stande, b. aus dem Stütz, c. fortgesetzt (15).

13. Vorschwingen zum Kreisaufsitzen (16).

14. Kreisaufsitzen mit Wende-Vorschwingen (halbes Rad) (17ª).

15. Kehraufsitzen mit Anlauf und aus dem Stande: a. auf den Sattel, b. auf den Hals, c. beide Hände auf 1 Pausche, (18).

16. Vorschwingen zum Kehraufsitzen (19).

17. Kehraufsitzen: mit Wende-Vorschwingen (halbes Rad) (20).

18. Schraubenaufsitzen: a. mit Anlauf, b. aus dem Stande (23), c. aus dem Stütz rücklings auf den Sattel und Hals (26).

19. Schraubenaufsitzen: a. mit Wende-Vorschwingen, b. mit Schrauben-Vorschwingen (halbes Rad) (24).

20. Flankenaufsitzen: a. auf das Kreuz, b. auf den Sattel (28).

---

21. Seit-Schwebestütz und: a. Hockhalte der Beine, b. Durchhocken, c. Gaffel, d. Vorspreizhalte (31).

22. Quer-Schwebestütz u. Schwingen zur wagerechten Lage des Leibes beim Rückschwung (33).

23. Quer-Schwebestütz mit Vorspreizhalte (34).

24. Wage mit beiden Armen auf einem untergestellten Ellenbogen: a. aus dem Reitsitz, b. aus dem Seitstütz (35).

25. Wage auf beiden untergestellten Ellenbogen: a. aus dem Reitsitz, b. aus dem Seitstütz (35).

26. Wage, Nr. 24, mit halber Drehung (35).

27. Vorschwungwechsel: a. zum 3. Spreizaufsitzen, b. zum 1. Spreizaufsitzen, c. zum Kreisaufsitzen, d. zum Kehraufsitzen aus dem Stütz rücklings (36).

---

28. Wende-Sitzwechsel aus dem Quersitz links in denselben rechts und umgekehrt, gleichbeinig: a. über das Kreuz, b. über den Sattel (37).

29. Schere rückwärts: a. mit Griff nur einer Hand, b. aus dem Quer-Schwebestütz, c. mit Vorschwingen (39).

30. Schere vorwärts aus dem Reitsitz, Schluß und Stütz: a. auf dem Hals, b. auf dem Sattel, c. im Wechsel der beiden Scheren vor- und rückwärts fortgesetzt (39).

---

31. Kniesprung einbeinig (40).

32. Desgl. beidbeinig: a. zum Stande auf dem Sattel, b. zum Sitz, c. mit Drehen (40).

33. Hocke: a. Griff auf das Kreuz und den Hals, b. auf den Sattel (42).
34. Durchhocken in den Sitz oder Stütz rücklings: mit rückwärts Ueberburzeln (42).
35. Hocke (und Vorübungen dazu) aus dem Stande (42).
36. Aufgrätschen zum Grätschstande, aus dem Stande (43).
37. Grätsche mit Anlauf (43).
38. Wolfsprung mit Anlauf: a. über das Kreuz, b. über den Hals, c. über den Sattel (45).
39. Spreize (45).

---

40. Affensprung: a. aus dem Stande und Stütz, b. mit Vorschwingen, c. mit Schneidersitz, Schere und Abgrätschen (51).
41. Affen-Standwechsel (Affen-Mühle) (52).
42. Affenwende (51).
43. Wende aus dem Stande und Stütz: a. über das Kreuz, b. über den Sattel, c. über den Hals (53).
44. Drehwende: a. mit rechts um, und b. mit links um — kehrt! (Kehr-Wende) (54).
45. Wende mit Rückwärts-Schieben (53).
46. Wende mit Vorspringen (53).
46. Wende in die Weite (53).
47. Kehre: a. über den Hals, b. den Sattel, c. das Kreuz (57).
48. Desgl. aus dem Stande und Stütz (58).
49. Drehkehre: a. mit links um, b. mit rechts um — kehrt! (Wende-Kehre) (59).
50. Flanke aus dem Stande und Stütz (64).

---

51. Kreis mit einem Beine: a. vorwärts, b. rückwärts, c. mit Vorschwingen oder auch Wendeschwung (66).
52. Kreis mit vorwärts Durchhocken eines Beines und a. Wende-, b. Kehr-Niedersprung (68[a]).

Pferd. Seitensprünge. 3. Stufe.

1. Drehsprung aus dem Stande in den Stütz rücklings (5).
2. Aufspringen zum Seit-Schwebestütz mit Hockhalte, Grätschhalte u. s. w. (6).
3. Desgl. zum Handstehen (6).
4. Weitspringen und Abschwingen (siehe 1. und 2. Stufe) auf größere Entfernungen (2 und 3).

---

5. Wendeaufsitzen, a. mit Wendeschwung (halbe Finte), b. aus dem Querstande beide Hände auf 1 Pausche (10-13).
6. Dasselbe als Fechtsprung (14).
7. Kreisaufsitzen mit Wendeschwung (halbe Finte) (17[b]).
8. Kehraufsitzen: a. mit Wendeschwung (halbe Finte), b. mit Rückschwung, c. aus dem Querstande beide Hände auf 1 Pausche (18. 21).
9. Dasselbe als Fechtsprung (22).

10. Schraubenaufsitzen mit Wendeschwung (halbe Finte) (25).
11. Dasselbe aus dem Stütz rücklings (26).
12. Scheraufsitzen, und dasselbe mit Vorschwingen als halbes Rad (27).

---

13. Seitstütz und a. Heben zum Handstehen bei gebogenen und gestreckten Armen, b. Armwippen im Handstehen (32).
14. Quer-Schwebestütz u. Schwingen oder Heben bis zum Schulter-, Kopf- und Handstehen (33).
15. Quer-Schwebestütz auf 1 Arm (33).
16. Schwebestütz mit Vorspreizhalte und Drehen als Bratenwender (34).
17. Wage frei: a. aus dem Reitsitz, b. aus dem Seitstütz (35).
18. Wage auf einem Arme (35).
19. Wage mit ¾- und ganzer Drehung (Drehling), auch mit angehängter Wende, Kehre u. s. w. (35).
20. Wagewechsel (35).
21. Vorschwung-Wechsel zum Kehraufsitzen (36).

---

22. Schere vorwärts: a. mit Griff nur einer Hand, b. aus dem Schwebestütz zum Kreisaufsitzen, c. aus demselben die Schere rückwärts (39).
23. Sitzwechsel mit Wendeschwung (37).

---

24. Hocke aus dem Stütz (42).
25. Hocke mit Vorschwingen als Rad (42).
26. Durchhocken vorwärts: zum Stütz mit Vorspreizhalte und Hocke rückwärts aus dem Stütz rücklings (42).
27. Durchhocken vorwärts: a. aus dem Handstehen, b. aus der freien Wage (42).
28. Hocke rückwärts (42).
29. Schafsprung (42).
30. Hocke als Fechtsprung (42).
31. Hocke als Weitsprung bei Entfernung des Aufsprungsortes (42).
32. Hocke als Längensprung über 2 und mehr Pferde (42).
33. Hocke als Hochsprung über die Schnur oder zwischen zwei auf dem Pferde Sitzenden (42).
33ª. Hocke aus dem Rückschwung, bezw. Handstehen (42).
33ᵇ. Hocke mit Fußfang (42).

---

34. Grätsche: a. aus dem Stande und b. Stütz (44).
35. Grätsche in den Sitz und Stütz (44).
36. Grätsche in den Schwebestütz mit Vorspreizhalte und hieraus zum Stand auf dem Pferd (44).
37. Grätsche mit halber Drehung: a. vor dem Sprung als sog. Grätsche rückwärts, b. nach dem Sprunge als sog. Grätsche mit Umkehren (44).
38. Grätsche mit Stütz auf die Schultern eines vor (Lang-Grätsche) (44) oder hinter (Weit-Grätsche) dem Pferde Stehenden (44).
39. Grätsche über einen auf dem Pferde Sitzenden (Hoch-Grätsche) (44).

39[a]. Grätsche aus dem Rückschwung, bezw. Handstehen (44).
40. Wolfsprung aus dem Stande und Stütz (46).
41. Derselbe mit Vorschwingen als Rad (46).
42. Derselbe als Fechtsprung (46).
43. Ueberschlag (Todensprung) mit gebogenen Armen: a. aus dem Stütz, b. mit Anlauf, c. aus dem Stande, d. aus der freien Wage (47).
44. Derselbe mit gestreckten Armen a. b. c. wie oben (47).
45. Bärensprung: a. aus dem Schulter-, b. Kopf- und Nackenstütz (48).
46. Freisprung zum Stande auf den Sattel (49).
47. Diebssprung: a. halber, b. ganzer (49).
48. Freisprung (49).
49. Frei-Längensprung oder Tigersprung (50).
50. Frei-Hocke, Frei-Grätsche, Frei-Ueberschlag u. s. w. (nur für Kunstturner) (50).

---

51. Hochwende: a. hinüber, b. zum Stande auf das Pferd (55).
52. Wende mit Vorschwingen (Rad) (56).
53. Wende mit Wendeschwung (Finte) (56).
54. Wende als Fechtsprung (56).
55. Wende in die Weite, über zwei Pferde u. s. w. (53).
56. Hochkehre: a. hinüber, b. zum Stande auf das Pferd (60).
57. Kehre mit Vorschwingen (Rad) (61).
58. Kehre: a. mit Wendeschwung (Finte), b. aus dem Rückschwung (61).
59. Kehre als Fechtsprung (61).
60. Kehre rückwärts (62).
61. Kehre über zwei Pferde u. s. w. (63).

---

62. Kreis mit einem Beine aus dem Stütz rücklings (66).
63. Doppelkehre: a. mit Anlauf, b. aus dem Stande, c. aus dem Reitsitz auf dem Kreuz (Hals), d. aus dem Vorschwingen (Doppelrad), e. aus dem Wendeschwung (Doppelfinte) (67).
64. Doppelwende, desgleichen (67).
65. Kreis mit rückwärts Durchhocken eines Beines: a. in Wendebewegung und b. in Kehrbewegung des spreizenden Beines (68[b]).
66. Radel (68[c]).
67. Wende in den Stütz und zurück Hocken (68[d]).
68. Flanke in den Stütz und Hocke rückwärts (68[e]).
69. Kreis mit einem Beine aus dem Reitsitz: a. vorwärts, b. rückwärts (69).
70. Gegenkreisen mit Vorschwingen: a. vorwärts, b. rückwärts (70).
71. Fortgesetztes Kreisen, (Herensprünge) (71).
72. Uhrwerk mit Kehre (72).
73. Uhrwerk mit Abschwingen, Drehling, Spille, Doppelkehre u. s. w. (72).
74. Flankenschwung u. Spille mit Hocke, Kehre, Wende u. s. w. (73).

Pferde. Hintersprünge.

1. Stufe.

1. Sprung in den Querstütz vorlings, 6—12 mal fortgesetzt, aus dem Stande mit Vorhüpfen (1, 74).
2. Desgl. ohne Vorhüpfen 6—12mal (1, 74).
3. Desgl. mit 1, 2 und 3 Schritten (1, 74).
4. Desgl. mit Anlauf (1, 74).
5. Desgl. mit Beinbewegungen: a. Spreizen rechts, b. Spreizen links, c. Grätschen, d. Kreuzen (1, 74).
6. Desgl. mit Entfernung des Aufsprungsortes aus dem Stande und mit Anlauf als Weitsprung (2, 74).
7. Desgl. in den Quer-Schwebestütz und Abschwingen vom Kreuz (3, 75).
8. Drehsprung in den Stütz rücklings (5, 76).
9. Desgl. mit Grätschen im Sprung (5, 77).

---

10. Stützeln: a. vorwärts, b. rückwärts, c. seitwärts, (33, 78).
11. Stützschwingen an Ort (33, 80).

---

12. Reitsitz auf dem Kreuz: a. der Aufsprung mit Stütz auf dem Kreuz und der Hinterpausche, b. auf der Hinterpausche allein; dann Wende- oder Kehrabsitzen oder Abschwingen (7, 82).
13. Reitsitz auf dem Kreuz rücklings (88).

---

14. Aufhocken zum Hockstand (41, 95).
15. Katzensprung auf das Kreuz und a. Abschwingen rückwärts von der Hinterpausche, b. rückwärts frei abgrätschen oder hocken, c. Gang über den Sattel auf den Hals und vorwärts frei abgrätschen oder hocken, d. desgl. und mit Stütz abgrätschen vom Sattel aus (95, 96).
16. Aufknieen (40, 100).
17. Kniesprung auf das Kreuz (40, 100).
18. Hocke auf das Kreuz (41, 102).

---

19. Schrägsitz auf dem Kreuz (28, 107).
20. Seitsitz auf dem Kreuz (28, 108).
21. Querstütz seitlings auf dem Kreuz (105).
22. Seitstütz vorlings (rücklings) auf dem Kreuz (106).
23. Spreizaufsitzen aus dem Seitstütz vorlings auf das Kreuz (7, 109).
24. Wendeaufsitzen (10, 109).
25. Kehraufsitzen aus dem Schrägsitz seitlings auf das Kreuz (18, 117).
26. Dasselbe im Sprung auf das Kreuz (18, 117).

---

27. Kehraufsitzen rückwärts (Schraubenaufsitzen) auf das Kreuz (23, 125).

Pferd. Hintersprünge. 2. Stufe.

1. Sprung in den Querstütz vorlings aus dem Stande mit Beinbewegungen: a. Spreizen rechts, b. Spreizen links, c. Grätschen, d. Kreuzen (1, 74).
2. Desgl. mit Entfernung des Aufsprungsortes als Weitsprung (2, 74).
3. Desgl. in den Quer-Schwebestütz und Abschwingen von der Hinterpausche ohne und mit Drehen (3, 75).
4. Drehsprung in den Querstütz rücklings aus dem Stande (5, 76).

---

5. Stützeln mit Drehen am Ende des Pferdes (33, 78).
6. Stützhüpfen vor-, rück- und seitwärts (33, 79).
7. Stützschwingen mit Aufhocken, als Hockschwingen (33, 80).
8. Quer-Schwebestütz und Heben (33, 81).

---

9. Reitaufsitz auf den Sattel: der Aufsprung a. mit Stütz auf dem Kreuz und der Vorderpausche, b. mit Stütz auf der Vorderpausche allein; dann Wendeabsitzen, Kehrabsitzen, oder Abschwingen (83).
10. Reitaufsitz auf den Hals mit Stütz auf dem Kreuz und Hals (83).
11. Reitaufsitz mit Stütz einer Hand als Fechtsprung, auf das Kreuz und den Hals (85).
12. Reitaufsitz rückwärts: a. auf den Sattel, b. auf den Hals (89).
13. Scheraufsitzen rückwärts auf den Sattel (39, 90).
14. Drehschere auf das Kreuz (39, 91).
15. Scheraufsitzen vorwärts auf das Kreuz (39, 93).

---

16. Katzensprung auf den Sattel und a. Abschwingen rückwärts von der Vorderpausche, b. vorwärts frei abgrätschen und hocken, c. rückwärts desgl. (96, 97).
17. Katzensprung rückwärts: a. auf das Kreuz, b. auf den Sattel (98).
18. Kniesprung auf den Sattel (40, 100).
19. Kniesprung in den Stand und Reitsitz im Wechsel (101).
20. Hocke auf den Sattel (41, 102).
21. Durchhocken zum Reitsitz auf das Kreuz (41, 103).

---

22. Schrägsitz auf den Sattel (28, 107).
23. Seitsitz auf den Sattel (28, 108).
24. Querstütz seitlings auf dem Sattel (105).
25. Seitstütz vorlings (rücklings) auf dem Sattel (106).
26. Affensprung a. auf das Kreuz, b. auf den Sattel (51, 110).
27. Wendeaufsitzen auf den Sattel (10, 109).
28. Wende: a. über das Kreuz, b. über den Sattel, c. mit Vor- und Rück-Niedersprung (53, 111).
29. Wendeaufsitzen als Fecht-

sprung auf das Kreuz (56, 109).
30. Flanke desgl. (64, 111).
30ª. Kreis mit 1 Bein mit Wendeschwung über das Kreuz (66, 112).
31. Spreize rückwärts über das Kreuz (45, 113).
32. Drehwende über das Kreuz (54, 114).
33. Wende als Fechtsprung über das Kreuz (56, 115).
34. Kehraufsitzen auf den Sattel (18, 117).
35. Kehr-Katzensprung auf das Kreuz (118).
36. Kehre: a. über das Kreuz, b. über den Sattel (57, 119).
37. Drehkehre über das Kreuz (59, 123).
38. Kehraufsitzen als Fechtsprung auf das Kreuz (61, 117).
39. Kehre als Fechtsprung, über das Kreuz (61, 122).
40. Spreize vorwärts über das Kreuz (45, 120).
41. Kreis mit 1 Bein mit Kehrschwung von außen nach innen (50, 121).

---

42. Kehraufsitzen rückwärts (Schraubenaufsitzen) auf den Sattel (23, 125).
43. Schraube: a. vorwärts, b. rückwärts, c. um das Pferd (23, 126).
44. Spille auf der Hinterpausche (9, 128).

Pferd. Hintersprünge. 3. Stufe.

1. Sprung in den Quer-Schwebe-Stütz und Abschwingen: a. von der Vorderpausche, b. vom Hals, c. aus dem Kopf- oder Handstehen (3, 75).

---

2. Stützschwingen mit Stützhüpfen: a. an Ort, b. vor-, c. rück-, d. seitwärts (33, 80).
3. Quer-Schwebestütz und Heben: a. zum Kopfstehen, b. zum Ueberburzeln (Rolle), c. zum Handstehen (33, 81.)

---

4. Reitaufsitz auf den Hals, Aufsprung dazu mit Stütz auf den Hals (84).
5. Riesensprung mit einmaligem Stütz auf dem Sattel, Hals oder Kreuz (85).
6. Reitaufsitz mit Griff einer Hand als Fechtsprung auf den Hals und als Fecht-Riesensprung (85).
7. Reitaufsitz frei auf das Kreuz, den Sattel und Hals u. Frei-Riesensprung (85).
8. Sprung in d. Quer-Schwebestütz auf der Hinter- oder Vorder-Pausche und Kopf-, Handstehen oder Ueberschlagen (86).
9. Ueberschlag in den Reitsitz (86).
10. Riesenüberschlag (86).
11. Reit- und Längensprünge über, auf dem Pferde sitzende Menschen (87, siehe auch Gesellschaftssprünge).

---

12. Riesensprung rückwärts (89).

13. Scheraufsitzen rückwärts auf den Hals (90.)
14. Riesensprung mit Schere rückwärts (90).
15. Drehschere: a. auf den Sattel, b. den Hals (91).
16. Riesensprung mit Drehschere (91).
17. Doppelschere: a. auf den Sattel, b. auf den Hals (92).
18. Riesensprung mit Doppelschere (92).
19. Scheraufsitzen vorwärts: a. auf den Sattel, b. auf den Hals (39, 93).
20. Riesensprung mit Schere vorwärts (93).
21. Alle Längen- und Riesensprünge rückwärts weiter zu üben: a. als Fechtsprünge, b. als Freisprünge (94).

---

22. Katzensprung auf den Hals und a. rückwärts Abschwingen, b. rückwärts frei Abgrätschen oder Hocken (95 bis 97).
23. Katzen-Riesensprung (96).
24. Katzensprung auf den Sattel und a. vorwärts abburzeln, b. rückwärts abburzeln, c. Bären-Abburzeln (97).
25. Katzensprung auf das Kreuz und a. Ueberschlag b. Radschlagen, c. freier Ueberschlag rück- u. vorwärts (97).
26. Katzensprung rückwärts auf den Hals (98).
27. Katzen-Riesensprung rückwärts (98).
28. Katzensprung als Fechtsprung (98).
29. Katzensprünge als Freisprünge (99).

---

30. Kniesprung auf den Hals (40, 100).
31. Durchhocken zum Reitsitz auf den Sattel u. Hals (41, 103).
32. Hocke auf den Hals (41, 102).
33. Hock-Riesensprung (102).
34. Wolfssprünge bis zum Riesensprung (45, 104).
35. Bärensprung in den Sitz. und hinüber (48, 97).

---

36. Schrägsitz auf den Hals (28, 107).
37. Seitsitz auf den Hals (28, 108).
38. Querstütz seitlings auf dem Hals (105).
39. Seitstütz vorlings (rücklings) auf dem Hals (106).
40. Affensprung auf den Hals (51, 110).
41. Wendeaufsitzen auf den Hals (109).
42. Wende über den Hals (53, 111).
43. Dasselbe als Fechtsprung auf den Sattel u. Hals (56, 109).
44. Kreis mit 1 Bein mit Wendeschwung über den Sattel (66, 112).
45. Wende mit Abgrätschen (112).
46. Wendeschwung mit Hocke, Wolfsprung, Nadel, Wage, (112).
47. Spreize rückwärts über den Sattel (113).
48. Drehwende: a. über den Sattel, b. über den Hals (54, 114).
49. Wende als Fechtsprung über den Sattel ꝛc. (56, 115).
50. Wendeschwung mit Wendeaufsitzen in den Reitsitz vorlings (116).

51. Desgl. mit Kehraufsitzen in den Reitsitz rücklings (116).
52. Desgl. mit angehängter Kehre (116.)

53. Kehraufsitzen auf den Hals (18, 117).
54. Kehr-Katzensprung: a. auf den Sattel, b. den Hals, c. mit Drehen (118).
55. Kehre über den Hals (57, 119).
56. Drehkehre: a. über den Sattel, b. über den Hals, c. in den Sitz (59, 123).
57. Wenderückschwung und a. Kehre, b. Spreize vorwärts (124).
58. Kehraufsitzen als Fechtsprung auf den Sattel und Hals (61, 117).
59. Kehre als Fechtsprung über den Sattel ꝛc. (61, 122).
60. Spreize vorwärts: a. über den Sattel, b. über den Hals (45, 120).
61. Kreis mit 1 Bein mit Kehrschwung von innen nach außen (50, 121).

62. Kehraufsitzen rückwärts (Schraubenaufsitzen) auf den Hals (23, 125).
63. Schraube: a. vorwärts, b. rückwärts, c. um das Pferd, schnelldrehend (126).
64. Schraube mit Rad zur Kehre, Wende u. s. w. (127).
65. Spille auf der Vorderpausche (128).
66. Halbes Spillrad zum Wende-, Kehr- u. s. w. Aufsitzen (129).
67. Spillrad zur Wende, Kehre, Hocke, zum Wolfsprung, Kreis u. s. w. (129).
68. Doppel-Spillrad zur Kehre und Kehraufsitzen zur Doppelkehre (129).
69. Spreize vorwärts in den Stütz und Geschwünge hieraus (130).
70. Kehre in den Stütz und Wende- u. Kehraufsitzen, Doppelkehre u. s. w. (130).
71. Sprung in den Querschwebestütz und Geschwünge hieraus (130).

Gesellschaftssprünge.

NB. Als Beispiele und zu weiterer Anregung.

A. Seitensprünge.

Zu Zwei.

(1—6 = 1. Stufe, 7—11 = 2. Stufe, 12—14 = 3. Stufe.)

	Turner A Hals.	Turner B Kreuz.
1.	Sprung in den Stütz und links Spreizen.	Sprung in den Stütz und rechts Spreizen.
2.	Wende-Abschwingen links . .	Dasselbe rechts.
3.	Wende-Aufsitzen links . . .	Dasselbe rechts.
4.	Affensprung links	Desgl. rechts.
5.	Affensprung rechts und Abgrätschen.	Desgl. links und Abgrätschen.

6. Kehr-Aufsitzen rechts . . .	Dasselbe links.
7. Wende links	Wende rechts.
8. Kehre rechts	Kehre links.
9. Wolfsprung (r. B. hockt) . .	Wolfsprung (l. B. hockt).
10. Hocke	Hocke.
11. Spreize rechts	Spreize links.
12. Ueberschlag	Ueberschlag.
13. Diebssprung	Diebssprung.
14. Freisprung	Freisprung.

Zu Drei.

(1—4 = 1. Stufe, 5—8 = 2. Stufe, 9—14 = 3. Stufe.)

Turner A Hals.	Turner B Sattel.	Turner C Kreuz.
1. Sprung in den Stütz und links Spreizen	Sprung in den Stütz und Abschwingen	Sprung in den Stütz und rechts Spreizen.
2. Wende-Abschwingen links	Grätschen im Sprung	Wende-Abschwingen rechts.
3. Wende-Aufsitzen links	Kniesprung	Wende-Aufsitzen rechts.
4. Affensprung links	Durchhocken	Affensprung rechts.
5. Affensprung rechts und Abgrätschen	Hocke in den Stütz und Abburzeln	Affensprung links und Abgrätschen.
6. Kehraufsitzen rechts	Grätsche	Kehraufsitzen links.
7. Wende links . .	Hocke	Wende rechts.
8. Kehre rechts . .	Standsprung und vorwärts frei Abgrätschen	Kehre links.
9. Wolfsprung (rechtes Bein hockt)	Diebssprung	Wolfsprung (linkes Bein hockt).
10. Hocke	Ueberschlag	Hocke.
11. Spreize rechts . .	Ueberschlag aus der freien Wage	Spreize links.
12. Ueberschlag . . .	Freisprung	Ueberschlag.
13. Diebssprung . .	Handstehen und Abgrätschen	Diebssprung.
14. Freisprung . . .	Freier Ueberschlag . .	Freisprung.

B. **Hintersprünge.**

Zu Zwei von 2 Seiten mit Begegnen.

(1—3 = 1. Stufe, 4—6 = 3. Stufe.)

Turner A mit Anlauf von hinten.	Turner B mit Anlauf von vorn.
1. Sprung in den Stütz und Abschwingen.	Sprung in den Stütz und Abschwingen.
2. Reitsitz auf das Kreuz . .	Reitsitz auf den Hals.

3. Wendeaufsitzen links . . .	Wendeaufsitzen rechts.
4. Katzensprung auf das Kreuz und a. Vorbeugen, b. Abgrätschen gestreckt über den Hals.	Katzensprung auf den Hals und Abgrätschen über A.
5. Reitaufsitz auf das Kreuz rückwärts und a. Kopfbeugen vorwärts, b. Ueberschlag aus dem Sitz.	Katzensprung auf den Hals und Bocksprung über A.
6. Kehraufsitz auf den Sattel und a. Vorbeugen, b. über den Hals abburzeln.	Riesensprung mit Stütz auf A.

Zu Zwei und Mehr von einer Seite hinter einander.

(Nur für ganz geübte Turner.)

A erster Turner, B zweiter Turner, C dritter Turner u. s. w. Anlauf von hinten.

1. A Kehraufsitzen auf das Kreuz, B Bocksprung über A zum Reitsitz auf den Sattel, A Abschwingen von B's Schultern, B Bärensprung.
2. A Katzensprung auf den Sattel, B Katzensprung rückwärts auf das Kreuz. Beide (A über den Hals, B über das Kreuz) Ueberschlag.
3. A Katzensprung auf den Hals, B desgl. auf den Sattel, C auf das Kreuz; dann grätscht A vorwärts, C rückwärts und B vorwärts ab.
4. A Reitaufsitzen auf den Hals, B dasselbe auf den Sattel, C Katzensprung auf das Kreuz und Abschwingen von B's Schultern; B Abgrätschen über C; C Ueberschlag aus dem Sitz.
5. A Reitsitz auf den Hals, B desgl. auf den Sattel, C auf das Kreuz; dann D Riesensprung über Alle (die sich vorbeugen), C Stand und Abgrätschen über B und A, B desgl. über A und endlich A Abgrätschen frei oder freier Ueberschlag rück- oder vorwärts.

Das Springen an dem mit Kopf oder Längenpausche versehenen Pferd.

Solches mag nach Erschöpfung des gewöhnlichen Pferdspringens nach Maßgabe der hierüber Seite 277 der Turnlehre gegebenen Andeutungen nach eigner Wahl ohne besondere Turntafel betrieben werden. Ebenso auch das Springen unter Verbindung des Pferdes mit irgend passenden anderen Geräthen.

d. Tischspringen.

A. Einleitung: Uebungen des Anlaufs, Aufsprungs und Sprungs in den Stütz und Sitz.

B. Seitensprünge: Vorübungen zur Wende, Hochwende, Wendeschwünge zum Stütz, Liegestütz u. s. w. und mit Drehen. — Flanke, Kehre, Wolfsprung. — Kniesprung, Hocke, Grätsche. — Ueber- und Abburzeln, Rollen und Ueberschlag.

C. Hintersprünge: Sprünge zum Liegestehen, Liegen, Knieen. Desgl. mit angehängten Freiübungen im Kopfübern u. s. w. Hocke zum Liegen und Liegestütz rücklings. Hocke um den Arm herum. Wende, Kehre, Flanke mit Vor- und Gipfelübungen. Grätsche desgl. bis zur Riesengrätsche. Ueberschlag desgl.

D. Eckensprünge: (Tisch hüfthoch) Kehr-, Flank- Wendeschwünge und Sprünge. Hocke um den Arm. Spreize. Kreis. Katzensprung. Grätsche. Rolle u. s. w.

E. Gesellschaftssprünge.

e. Reck.

(Und Schaukelreck.)

Alles rechts wie links zu turnen, wenn auch zur Raumersparniß dies nicht bei jeder einzelnen Uebung bemerkt ist. Die wichtigeren Uebungen sind durch **fette Schrift** ihrer Ordnungs-Nummern hervor gehoben.

1. Stufe.

1. Seit-Handhang: a. mit Ristgriff, b. mit Zwiegriff, c. mit Kammgriff, d. mit Kreuzen der Arme rist- u. kammgriffs (1).

2. Hangeln im Seithang von der rechten zur linken Seite und umgekehrt, mit Nachgreifen: a. mit Rist-, b. Zwie-, c. Kammgriff, d. mit Uebergreifen und Durchgreifen (1).

3. Hangzucken beidhandig an und von Ort (1).

4. Hang mit 1 Hand und Hang-Wechsel (1).

5. Seit-Handhang mit Beinbewegungen (Stoßen, Grätschen, Heben) (1).

6. Quer-Handhang: a. Hände sich deckend, b. schließend, c. mit Beinbewegungen wie Nr. 5 (Flechtgriff) (2, 8).

7. Hangeln und Hangzucken im Querhang mit Speichgriff vor- und rückwärts (2).

8. Beugehang: a. seithangs, b. querhangs in allen Griffarten mit langsamem Herablassen und auf Dauer (4).

9. Griffwechsel, wechselhandig (5).

10. Hand-Seithang mit Schwingen vor- u. rückwärts. Hände fest: a. mit geschlossenen Beinen, b. mit Seitgrätschen, Quergrätschen oder Knieheben je beim Vorschwung, oder Rückschwung oder bei beiden.

11. Handgelenkhang: a. seithangs, b. querhangs, c. im Beugehang und d. mit Hangeln (1).

---

12. Hang-Armwippen im Seithang: a. mit Kamm-, b. Zwie-, c. Ristgriff, d. zum Unter- und Oberarmhang, e. mit Anmunden, f. mit Ueberschauen 3 mal, (8).
13. Hang-Armwippen im Querhang, mit Speichgriff mit Anschultern (8).

---

14. Felgaufschwung aus dem Stande: a. mit Kammgriff, b. mit Ristgriff (14).
15. Desgl. und a. Ueberschlagen vorwärts (Bauchabschwung), b. Sitzabschwung rückwärts, c. Felgabschwung vorwärts, d. Felgabschwung rückwärts (20).
16. Felgüberschwung bei nieder gestelltem Reck (15, 18).

---

17. Unterarmhang vorlings und a. Hangeln, b. Hangzucken und c. Schwingen (26).
18. Desgl. im Oberarmhang vorlings und Hangwechsel aus Ober- in Unterarm- und Handhang beim Rückschwung (26).
19. Unterarmhang rücklings und a. Hangeln und b. Schwingen (26).
20. Armwippen im Unterarmhang rücklings (27).
21. Hangen im Oberarm rücklings (26).
22. Hangen im Querhang: a. an einem Arm mit Griff 1 Hand, b. an beiden Armen (26).
23. Speiche rücklings vorwärts (27).

---

24. Seit-Kniehang (33).
25. Quer-Kniehang (33).

---

26. Quer-Liegehang: a. Griff der Hände und Kniee, b. der Unterarme und Kniee, c. Wechsel des Hanges (55).
27. Seit-Liegehang an einem Knie, Hände innerhalb neben demselben: a. an Ort, b. mit Hangeln und c. mit Schwingen (40).
28. Desgl. und mit Armauflegen: a. Schrägaufschwingen vorwärts, b. Schrägwelle rückwärts (41).
29. Seit-Liegehang, Knie zwischen den Händen und a. Hangeln, b. Schwingen, c. Aufschwingen vor- und rückwärts, d. Welle desgl. (45, 46).
30. Seit-Liegehang, Hände innerhalb neben dem Knie und a. Wellaufschwung vorwärts, b. Welle rückwärts (42).
31. Seit-Liegehang, Hände außerhalb neben dem Knie: a. an Ort, b. mit Hangeln, c. mit Schwingen (44).

---

32. Seit-Liegehang an beiden Knieen: a. Knie zwischen den Händen, b. Hände zwischen den Knieen, c. Hände auf gleicher Seite, d. im Wechsel der Hang- und Griffarten (51).

---

33. Seit-Liegehang an den

Händen und Risten und Rest daraus (62, 63).
34. Rist-Abschwung, 1 Rist zwischen den Händen, zum Stand (65).

---

35. Durchschwung rück- und vorwärts aus dem Stande (75).
36. Quer-Sturzhang mit Vorspreizen und gestreckt (77).

---

37. Ueberrutschen im Liegen quer vorlings, mit Rist-, Kamm- und Zwiegriff (81).
38. Stützeln vorlings (81).
39. Griffwechsel wechselhandig im Stütz vorlings (82).
40. Drehen aus dem Stütz vorlings zum Seitsitz und Ueberrutschen darin (82, 83).
41. Ueberrutschen: a. im Reitsitz, b. im Seitsitz auf 1 Schenkel (83).

Reck. 2. Stufe.

1. Hangeln im Seit-Beugehang: a. mit Kamm-, b. Zwie-, c. Ristgriff (4).
2. Hangeln im Quer-Beugehang (4).
3. Hangeln in Bein-Vorspreizhalte: a. im Seithang, b. im Querhang (2).
4. Griffwechsel gleichhandig: a. aus Zwie- in Zwiegriff, b. aus Kamm- in Ristgriff, c. aus Rist- in Kammgriff, d. fortgesetzt, e. mit Drehung (5).
5. Hangeln mit Drehen in einfacheren Griffarten (5).
6. Seit-Handhang rücklings und Hangeln, auch Quer-Handhang rücklings (3).
7. Seit-Handhang mit Schwingen und Händeklappen (6).
8. Desgleichen und Wechsel aus Rist- in Zwiegriff u. s. w. (6).
9. Desgleichen und Hangkehre wechselhandig (6).

---

10. Hang-Armwippen im Seithang, ristgriffs 6 mal, desgl. in Vorspreizhalte der Beine (8).
11. Dasselbe mit Ruck zum Hoch-Ueberschauen (8).
12. Dasselbe einarmig mit Fassen des Handgelenkes (8).
13. Aufstemmen mit Armauflegen: a. wechselarmig, b. gleicharmig mit und ohne Ruck (9).
14. Aufstemmen mit Aufkippen desgl. (10).
15. Ruck-Aufstemmen mit Ristgriff (11).
16. Schwung-Aufstemmen mit geeigneten Griffen: a. in den Unterarmhang rechts, links und gleichseitig, b. in den Unterarmstütz desgl., c. in den Knickstütz desgl., d. in den Liegestütz (12).
17. Kippe mit Schwung mit Ristgriff und ähnlichen Uebergängen wie bei 16 (12).

---

18. Felgaufschwung aus dem Hang (14, 17).
19. Felgaufschwung mit 1 Hand aus dem Stande (14, 17).
20. Felgüberschwung bei mittel-

hoch gestelltem Reck aus dem Stande (15, 18).

21. Felgüberschwung mit rückwärts Abschwingen (15, 18).

22. Felge rückwärts aus dem Seitstütz vorlings (19).

23. Felge vorwärts aus dem Seitstütz vorlings (19).

24. Felge rücklings vorwärts, aus dem Seitstütz rücklings (19).

---

25. Kreuzaufzug mit Ristgriff (21).

26. Kreuzaufschwung ebenso (22).

---

27. Unterarm-Hangzucken einarmig (26).

28. Hangeln im Oberarm rücklings und Walzhangeln im Ober und Unterarm (26).

29. Speiche rücklings rückwärts (27).

30. Speiche vorlings rückwärts (28).

31. Speiche vorlings vorwärts (29).

32. Bauchfelge vorwärts und rückwärts (31).

---

33. Kniehang mit Festhalten der Fußspitzen (33).

34. Hangeln im Kniehang (34).

35. Hang an einem Knie und Kniehangswechsel (34).

36. Schwingen im Kniehang: a. beider Kniee, b. eines Kniees mit übergelegtem anderen (35).

37. Kniehangsabschwung (Stehschwung) (37).

---

38. Schrägaufschwung rückwärts und Schrägwelle vorwärts (41).

39. Wellaufschwung und Welle, Knie **zwischen** den Händen vor- und rückwärts am hoch gestellten Reck.

40. Derselbe Wellaufschwung vorwärts mit einem Schwung und a. Ueberspreizen, b. Ueberhocken des Reckes, c. mit Drehen und Sitzwechsel zu neuem Umschwung (47).

41. Wellaufschwung rückwärts und Welle vorwärts, Hände **innerhalb** neben dem Knie (42).

42. Derselbe Wellaufschwung vorwärts mit einem Schwung und a. Durchhocken, b. Ueberspreizen des Recks (43).

43. Knie-Liegehangwechsel: a. ohne Schwung (51), b. im Schwung auf gleicher Reckseite, c. von einer Seite zur andern drehend zum Aufschwung (43).

44. Wellaufschwung und Welle, Hände **außerhalb** neben dem Knie: a. vorwärts, b. rückwärts (44).

45. Kniewelle und Kniewell-Aufschwung: a. vorwärts, b. rückwärts, c. 1 Hand am Reck, 1 Hand am Knie (48, 49).

---

46. Burzelwellhang und Schwingen (50).

47. Burzelwelle aus dem Sitz, vor- und rückwärts (50).

48. Sitzwelle: a. rückwärts, b. vorwärts (52).

---

49. Risthang grätschend (60).
50. Rest an 1 Rist und 1 Hand u. s. w. (63).
51. Rest, Riste außerhalb der Hände (64).
52. Knoten (64).
53. Rist-Abschwung in den Hang, wolfend und grätschend (65).
54. Knie-Ristwelle vorwärts (66).
55. Quer-Liegehang vorlings an den Händen und Fußristen und Schwimmhang: a. mit Rück-, b. mit Vorgriff der Hände, auch Hangeln hierin (67).

---

56. Mühle seitwärts aus dem Reitsitz (69).
57. Dieselbe mit Mühlaufschwung (69).
58. Mühle: a. vorwärts, b. rückwärts aus dem Seit-Spaltsitze (71).
59. Dieselbe mit Mühlaufschwung (71).

---

60. Seit-Sturzhang vorlings und Hangeln darin: a. mit quergrätschenden, b. geschlossenen Beinen (74).
61. Durchschwung und Durchzug rück- und vorwärts aus dem Hange; auch mit $1/2$ Drehung und Loslassen einer Hand (75).
62. Seit-Sturzhang rücklings und Hangeln darin (76).
63. Quer-Sturzhang gestreckt und Hangeln darin (77).
64. Quer-Sturzhang mit Vorspreizen und a. Gegendrehen in festem Griff, b. Umdrehen (Bratenwender) mit Griffwechsel (77).

---

65. Stützhüpfen vorlings (81).
66. Griffwechsel im Stütz vorlings, gleichhandig (82).
67. Stützeln rücklings (84).
68. Drehstützeln (84).
69. Armwippen zum Knickstütz rücklings und Anschultern (85).
70. Armabstrecken: a. im Knickstütz rücklings, b. vorlings, c. im Streckstütz vorlings (88).
71. Griffwechsel im Knickstütz vor- und rücklings, wechselhandig (87).
72. Seit-Schwebestütz und Stützeln: a. aus dem Heben rückwärts, b. hockend, c. quergrätschend (90).
73. Quer-Schwebestütz und Stützeln vor- u. rückwärts (91).
74. Wage im Stütz: a. auf einem, b. auf beiden Ellenbogen (92).
75. Knieen: a. auf 2, b. auf 1 Knie (93).
76. Knieabschwünge vorwärts (93).
77. Bauchhang, Kreuzhang (94).
78. Wage im Liegen quer vorlings auf dem Bauch (94).
79. Liegen längs vorlings und rücklings mit Griff der Hände (95).
80. Stand auf dem Reck u. s. w. (96).
81. Liegestütz vorlings: a. 2 Hände und 2 Füße, b. 2 Hände 1 Fuß, c. 1 Hand 1 Fuß, d. 1 Hand 2 Füße, e. mit Anmunden (98).

Reck. 3. Stufe.

1. Hangeln (und Zuckhangeln) mit Ellengriff: a. querhangs, b. seithangs (1, 2).
2. Beugehang an 1 Hand (4).
3. Griff- bezw. Hangwechsel: a. im Querhang aus Speich- in Ellengriff, b. im Querhang mit $^1/_2$-Drehung ohne Schwung, c. im Seithang mit $^1/_2$-Drehung (5).
4. Hangeln mit Drehen und mit Griffwechseln in schwierigeren Griffarten (5).
5. Hangzucken mit 1 Hand: a. mit Fassen des Handgelenkes, b. frei, an und von Ort (4).
6. Griffwechsel mit 1 Hand: a. mit Fassen des Handgelenkes, b. frei, c. mit $^1/_4$- und $^1/_2$-Drehung.
7. Seit-Handhang und Schwingen: a. mit Schenkel- und Fußanschlagen, b. mit Griffwechsel gleichhandig (6).
8. Desgleichen und Hangkehre gleichhandig (6).
9. Hangkehre beim Rückschwung in den Armhang rücklings (6).

---

10. Hang-Armwippen im Seithang: a. ristgriffs 10mal, b. ellengriffs (8).
11. Dasselbe einarmig: a. mit Fassen des Unter- oder Oberarmes, b. mit Ansprung, c. frei (8).
12. Dasselbe im Seithang rücklings (6).
13. Ruck-Aufstemmen mit Kammgriff (11).
14. Zug-Aufstemmen mit Rist- und Kammgriff, auch mit 1 Arm (11).
15. Aufstemmen aus dem Hang rücklings: a. wechselarmig, b. gleicharmig, c. mit Drehen (11); desgl. aus dem Querhang vor- und rücklings (III).
16. Schwung-Aufstemmen: a. mit Ristgriff, b. mit Kammgriff, c. mit Griffwechsel (12).
17. Kippe: a. mit Schwung mit Kammgriff, b. ohne Schwung (12).
18. Beide mit Drehen (12).
19. Beide fortgesetzt (13).
20. Beide mit Anschluß weiterer Uebungen, als: Ristabschwung, Ueberschwung, Unterschwung, Wende, Kehre, Flanke, Hocke, Grätsche zum Niedersprung, sowie zum Stütz, Sitz oder Hang u. s. w. (13).

---

21. Felgaufschwung mit 1 Hand, aus dem Hang (14, 17).
22. Felgaufzug (14, 17).
23. Felgaufschwung mit Drehen in den Sitz (17).
24. Felgüberschwung: a. bei hochgestelltem Reck aus dem Stande, b. aus dem Hang (15, 18).
25. Felgüberschwung mit angehängtem Durchschwung, Schwung-Aufstemmen, Aufkippen u. s. w. (15, 18).
26. Freie Felge rückwärts aus dem Seitstütz vorlings (16, 19).

27. Felge rücklings vorwärts durch die Wage, aus dem Seitstütz rücklings (19).
28. Felge rücklings rückwärts aus dem Seitstütz rücklings: a. mit Schwung, b. ohne Schwung durch die Wage rücklings (19).
29. Riesen-Felgaufschwung, Umschwung und Abschwung (18, 20).
30. Riesenfelge rückwärts aus dem Seitstütz vorlings, auch mit Handstehen (19).
31. Riesenfelge vorwärts aus dem Seitstütz vorlings, auch mit Handstehen (19).
32. Riesenfelge rückwärts (riftgriffs) mit Griffwechsel (zum Kammgriff) und Riesenfelge vorwärts (19).
33. Riesenfelge rücklings vorwärts aus dem Seitstütz rücklings (19).

---

34. Kreuzaufzug und Kreuzaufschwung mit Zwie- oder Kammgriff (21, 22).
35. Kreuzüberschwung (23).
36. Kreuzauf- und Ueberschwung aus dem Hand-Seithang mit Schwingen und a. Durchhocken, b. Durchgrätschen (24).
37. Kreuzauf- und Ueberschwung seitlings: a. mit Griff beider Hände, b. im Hang eines Armes, c. im Risthang des einen Beines (25).
38. Kreuzauf- und Ueberschwung aus dem Stande oder Hang rücklings: a. zum Liegen auf dem Kreuz, b. zum Knickstütz, c. zum Armhang, d. zum Niedersprung.

---

39. Speiche rücklings, vorwärts und rückwärts mit erschwerenden Griffen: a. 1 Arm gestreckt, b. beide desgl., c. 1 Arm im Hang und 1 Arm im Knickstütz (27).
40. Speiche rücklings vorwärts und Felge rücklings vorwärts im Wechsel (32).
41. Speiche vorlings vorwärts (29).
42. Speiche vorlings, rückwärts und vorwärts mit erschwerenden Griffen (28, 29).
43. Speiche seitwärts (30).

---

44. Kniehangsaufschwung beidbeinig (auch an einem Knie): a. vorwärts, b. rückwärts (36).
45. Kniefall und Kniehangsabschwung aus dem Sitz (37).
46. Kniehangsumschwung und Welle rückwärts (39).
47. Dieselbe in einem Knie hängend, mit übergelegtem anderen: a. vor-, b. rückwärts (39).
48. Kniehangsabschwung (Stehschwung) an einem Knie (mit übergelegtem anderen) (37).
49. Kniehangsabsprung aus dem ruhigen Hang ohne Schwung (38).
50. Kniehangsumschwung: a. in den Armhang rücklings, b. mit 1/2-Drehung in den Seitstütz vorlings (39).

---

51. Wellaufschwung und Welle mit Griff nur einer Hand

oder eines Ellenbogengelenkes, rück- und vorwärts (42).

52. Wellaufschwung, Hände innerhalb neben dem Knie mit Ueberspreizen des Recks kreuzend: a. zum Sitz, b. zum Ueberschwung und Sprung (43).

53. Wellaufschwung und Welle, Hände außerhalb neben dem Knie vor- und rückwärts mit erschwerenden Griffen und Drehungen (44).

---

54. Burzelwelle: a. aus dem Hang rück- und vorwärts, b. mit Fassen nur eines Knies (50).

55. Sitzaufschwung, Knie zwischen den Händen, vorwärts und rückwärts (52).

56. Sitzaufschwung und Sitzwelle, Hände zwischen den Knieen vor- und rückwärts (53).

57. Sitzwellen mit Wechsel der Griffe (54).

58. Sitzwellen mit Griff nur einer Hand (54).

59. Sitzwelle mit gestreckten Beinen (54).

60. Fersenwelle rückwärts (54).

61. Schaukeln, Schaukel-Sitzwelle Zweier u. s. w. (56 bis 59).

---

62. Risthang mit geschlossenen Beinen und Aufbeugen zum Handhang, auch im Hang an einem Beine (60).

63. Fersenhang: a. seitlings, b. quer (61).

64. Rist-Abschwung: a. hockend, b. zum Fall in das Nest (65).

65. Ristwelle: a. grätschend, b. hockend (66).

66. Schwimmhangswelle und Schwimmhangs-Aufschwünge (68).

---

67. Mühle seitwärts: a. mit 1 Hand im Griff vorlings, b. mit 1 Hand rücklings, c. mit 2 Händen rücklings (70).

68. Mühlaufschwung vor- und rückwärts aus dem Stande und Hang (71).

69. Freie Mühle rückwärts (72).

70. Ristmühle vor- und rückwärts (73).

---

71. Quer-Sturzhang und Hangzucken darin (77).

72. Seit-Sturzhang vorlings und Hangzucken darin (74).

73. Seit-Sturzhang rücklings und Hangzucken darin (76).

74. Durchschwung aus dem Querstande oder Querhang: a. hockend, b. grätschend mit Loslassen der Hände zum Niedersprung (75).

75. Schulterdrehung im Hang und Durchschwung (75).

Bei den Wagen anfänglich geeignete Erleichterungen durch Kniebeben ꝛc. (80).

76. Wage rücklings: a. aus dem Seit-Sturzhang, b. aus dem Anschweben (78).

77. Wage vorlings: a. und b. desgl. (78).

78. Wage rücklings und vorlings aus dem Quer-Sturzhang (78).

79. Wage rücklings im Unterarmhang (79).
80. Wage seitlings mit Auflage eines Armes (79).
81. Wage in 1 Knie: a. quer, frei, b. längs mit Fußstütz (80).

Bei den Wagen zuletzt noch Erschwerungen durch Hangeln, Armwippen, Drehen, Wagewechsel (80).

---

82. Armwippen zum Knickstütz vorlings und Anmunden (85).
83. Stützeln und Stützhüpfen im Knickstütz vor- und rücklings (86).
84. Knickstütz und Stützhüpfen auf einem Arm (86).
85. Drehstützeln im Knickstütz, (86).
86. Griffwechsel im Knickstütz, vor- und rücklings, gleichhandig (87).
87. Knickstützwechsel durch: a. den Beugehang vorlings, b. den Beugehang rücklings (89).
88. Wage im Knickstütz u. s. w. (89).
89. Seit-Schwebestütz beid- und einarmig: a. seitgrätschend, b. quergrätschend, c. mit Stützeln und Stützhüpfen (90).
90. Quer-Schwebestütz beid- und einarmig und a. Stützhüpfen vor- und rückwärts, b. Bratenwender (91).
91. Wage im Stütz: a. frei, b. auf einem Arme, c. mit Drehling $1/2$ und ganz, d. Wechsel der Wage (92).
92. Wage im Knieen (93).
93. Sohlenstand und Abschwünge daraus vor- und rückwärts (93).
94. Wage im Liegen quer rücklings auf dem Rücken (94).
95. Bauch- und Kreuzabschwünge frei (94).
96. Liegen längs vorlings und rücklings, grifffrei (95).
97. Ueberburzeln rückwärts aus dem Liegen rücklings: a. zum Stande, b. zum Reitsitz (95).
98. Stand auf dem Reck u. s. w. (96).
99. Schulterstand (97).
100. Handstehen: a. mit gebogenen, b. gestreckten Armen, c. Armwippen, d. Stützeln (97).

Recksprung und Schwingübungen.

Zur Vermeidung allzuhäufiger Wiederholungen folgen die hierher gehörigen Uebungen durch alle drei Turnstufen durch (mit I, II, III bezeichnet), in Gruppen zusammengestellt. Reck im Allgemeinen brusthoch, namentlich bei Anfängern.

a. Anlauf, Aufsprung, Sprung in den Stütz u. s. w. (99).

1. Sprung in den Seitstütz vorlings: a. aus d. Stande mit Vorhüpfen, b. ohne Vorhüpfen, c. m. Spreizen, Grätschen, Kreuzen, Alles 6- bis 12mal fortgesetzt (I).
2. Derselbe mit 1, 2, 3 Schritten und ganzem Anlauf (I).
3. Derselbe und a. Bauchabschwung, b. Drehen und Sitzabschwung (I).
4. Derselbe als Weitsprung (I—III).
5. Derselbe mit Abschwung rückwärts, ohne und mit Drehen (I—III).

6. Unterschwung: a. aus dem Stande, b. aus dem Stütze (I—III).
7. Ueberschwung (II—III).
8. Seit-Stützschwingen (Hurten) (II—III).
9. Drehsprung in den Seitstütz rücklings (II—III).

b. Aufsitzen (100).

1. Spreizaufsitzen (1s bezw. 3s).
a. Mit Anlauf (I),
b. aus dem Stande und fortgesetzt (I).
2. Kreisaufsitzen (2).
a. Mit Anlauf (I),
b. aus dem Stande und fortgesetzt (I),
c. Kreis-Vorschwingen (II),
d. als halbes Rad (II),
e. als halbe Finte (III).
3. Wendeaufsitzen.
a. Mit Anlauf (II),
b. aus dem Stande und fortgesetzt (II),
c. Wende-Vorschwingen (II),
d. als halbes Rad (II),
e. als halbe Finte (III),
f. als Fechtsprung (III).
4. Kehraufsitzen.
a. Mit Anlauf (II),
b. aus dem Stande und fortgesetzt (II),
c. Kehr-Vorschwingen (II).
d. als halbes Rad (II—III),
e. als halbe Finte (III),
f. als Fechtsprung (III).
5. Schraubenaufsitzen oder Kehraufsitzen rückwärts.
a. Mit Anlauf (II),
b. aus dem Stande und fortgesetzt (II),
c. Schrauben-Vorschwingen (II),
d. als halbes Rad (III),
e. als halbe Finte (III),
6. Scheraufsitzen ohne und mit Vorschwingen, auch aus der Wage.

c. Stützen, Heben und Schweben (101).

1. Spreizen im Stütz: a. mit Schwung (I), b. zur Halte (I), c. mit Vorschwingen des spreizenden Beines (I—II).
2. Grätschen im Stütz: a. mit Schwung (I), b. zur Halte (I—II), c. zur Grätsch-Schwebe (III).
3. Quer-Schwebestütz (I), Heben und Schwingen dabei (II).
4. Vorschwungwechsel zum Wende-, Kreis- und Kehraufsitzen (II—III).

d. Einfache Sitzwechsel-Uebungen (102).

1. Wende-Sitzwechsel mit Drehen, aus Reit- zu Reitsitz als Mühle (I).
2. Wende-Sitzwechsel, aus Quer- zu Quersitz: a. auf gleicher Seite des Reckes (I), b. ohne Drehung von einer Seite des Reckes zur anderen (II), c. auf gleicher Seite des Reckes mit Griff einer Hand (III).
3. Kehr-Sitzwechsel: a. wechselbeinig (I), b. gleichbeinig

(I), c. ohne Stütz der Hände frei (II), d. mit 1 Beine rückwärts (II).
4. Sitzeln: a. im Seitsitz, b im Quersitz (II).
5. Schere rückwärts: a. aus dem Reitsitz (II), b. aus dem Quer-Schwebestütz (II), c. frei ohne Stütz (III).
6. Schere vorwärts: a. Kreuzen dazu (II), b. aus dem Reitsitze (II), aus dem Quer-Schwebestütz (III), c. frei ohne Stütz (III).
7. Sitzwechsel-Uebungen mit Drehen (II—III).

e. Ueberspringen des Reckes (103).

1. Wende.
a. Mit Anlauf,
b. aus dem Stande (I),
c. aus dem Stütz (I),
d. Drehwende (II),
e. Kehrwende (II),
f. Hochwende (II),
g. als Rad (II),
h. als Finte (III),
i. als Fechtsprung (III).
k. in den Stütz vorlings, mit angehängten Sprüngen, Schwüngen und Wellen (III).
2. Kehre.
a. Mit Anlauf (I),
b. aus dem Stande (II),
c. aus dem Stütz (II),
d. Drehkehre (III),
e. Wendekehre (III),
f. Hochkehre (III),
g. als Rad (III),
h. als Finte (III),
i. als Fechtsprung (III)
k. in den Stütz rücklings mit angehängten Sprüngen, Schwüngen und Wellen (III.)
3. Flankensprung.
a. Als Flanken-Uebersetzen wechselbeinig spreizend (I),
b. als Sprung mit Anlauf (I),
c. aus dem Stande und Stütz (II),
4. Affensprung.
a. Aufhocken zum Affensprung (I),
b. Affensprung fortgesetzt (II),
c. Affenmühle, Affenwende u. s. w. (III).
5. Kniesprung.
a. Aufhocken mit 1 Knie und Knieabschwung (I),
b. desgl. beidbeinig (II),
c. Kniesprung (II),
d. Kniesprung einbeinig (III).
6. Hocke (mit Anlauf aus dem Stande und Stütz).
a. Aufhocken, ein- und beidbeinig mit Sohlenabschwung (I—II),
b. Aufhocken in den Stand (II)
c. Halbe Hocke (II) und Gaffel (III),
d. Durchhocken (III),
e. Hocke (III),
f. Hocke rückwärts (III),
g. Hocke als Rad (III),
h. Hocke in den Sitz und Stütz und Zurückhocken, Sitzwelle, Felgabschwung u. s. w. (III).
7. Diebssprung.
a. Freisprung zum Stande auf dem Reck (III),
b. Diebssprung (III),
c. Freisprung (III),

8. Grätsche (mit Anlauf, aus dem Stande und Stütz).
a. Aufgrätschen in den Stand (II).
b. Grätsche (III).
c. Grätsche rückwärts (III),
d. Grätsche in den Sitz oder Armhang rücklings mit angehängten Wellen, Schwüngen u. s. w. (III).
9. Wolfsprung (mit Anlauf, aus dem Stande und Stütz).
a. Aufsprung zum Wolfstande (II),
b. Wolfsprung (III).
c. Derselbe als Rad (III),
10. Ueberschlag (mit Anlauf, aus dem Stande und Stütz).
a. Bauchabschwung und Ueberheben als Vorübungen (I),
b. Ueberschlag kammgriffs und ristgriffs mit gebogenen Armen (II).
c. mit gestreckten Armen (III),
d. mit Ueberheben (III).
e. als Rad (III).

f. Geschwünge (104).

1. Kreis mit 1 Bein: a. vorwärts und rückwärts mit Reitsitz (I).
2. Derselbe frei aus dem Stande in den Stand (II).
3. Derselbe im Stütz vorlings (II) und rücklings (III).
4. Kreis mit beiden Beinen (III).
5. Doppelkehre (III).
6. Doppelwende (III).
7. Nadel (III).
8. Uhrwerk (III) u. s. w.

Schaukelreck.

(Mit Bezug auf die Uebungen am festen Reck nachfolgend eine Auswahl von Uebungen für Turner der II. und III. Stufe; Reck reichhoch gestellt.)

1. Hang mit einer Hand und Hangwechsel (105).
2. Schwingen und Schaukeln im Hand-Seithang (105).
3. Unterarmhang einarmig und Hangwechsel (105).
4. Nest: a. Riste am Reck, b. am Seil (105).
5. Risthang (105).
6. Aufhangeln zum Seitsitz auf 1 Schenkel (106).
7. Dasselbe (Ueberschieben) zum Seitsitz auf beiden Schenkeln (106).
8. Reitsitz und Seitsitz frei: a. bei ruhigem, b. bei schaukelndem Reck (106).
9. Umschwung (107).
10. Nadel (107).
11. Ueberdrehen aus dem Sitz in den Sitz (107).
12. Ueberhocken rück- und vorwärts (107).
13. Gaffel (107).

---

14. Längsliegen: a. vorlings, b. rücklings (108).
15. Querliegen frei: a. vorlings auf dem Bauche, b. rücklings auf dem Rücken (108).
16. Stand aus dem Sitz: a. durch Aufhocken, b. durch Ueberdrehen (109).

17. Schaukeln im Stand (109).
18. Liegehang rücklings: a. mit Vorgriff, b. mit Rückgriff als Schwimmhang (109).
19. Liegehang vorlings (109).
20. Sturzhang und Nest an den Seilen (109).
21. Desgl. und Wage rücklings (109).

Fortgesetzte Uebungsreihe,
als Beispiel der Anwendung weiterer Uebungen des festen Reckes auf das Schaukelreck (110).

1. Hand-Seithang.
2. Felg-Ueberschwung (oder Zug).
3. Durchschwung in den Hang rücklings.
4. Kniehang beid- und einbeinig.
5. Kreuz-Aufzug.
6. Umschwung rechts.
7. Umschwung links.
8. Sturzhang (Griff an den Seilen).
9. Wage rücklings.
10. Stand auf dem Reck.
11. Nest.
12. Sitz.
13. Risthang (Schwengel dabei).
14. Kreuzaufzug.
15. Felge rücklings vorwärts.
16. Knickstütz-Wage rücklings.
17. Niedersprung.

Eine schwierigere Reihe von 30 Uebungen findet sich Nr. 111 in der Turnlehre S. 320 verzeichnet.

Viele der Uebungen des Schaukelns, Schaukelspringens u. s. w., die für die Schaukelringe in der betreffenden Tafel aufgezeichnet sind, lassen sich bei scheitelhoher Stellung des Schaukelreckes auch auf dieses übertragen, wozu der Vorturner jene Tafel benützen möge.

f. **Barren.**

Alles rechts wie links, vor- wie rückwärts zu turnen, wenn dies auch zur Raumersparniß nicht bei jeder Uebung besonders bemerkt ist. Die wichtigeren Uebungen sind durch fette Schrift ihrer Ordnungs-Nummern hervor gehoben.

1. Stufe.

1. Sprung in den Streckstütz bei aufgelegten Händen (1).
2. Erklärung der 4 Haupt-Griffarten im Stütz: Speich, Ellen, Kamm und Rist; und (bei Schwachen) mehrmalige Wiederholung des einfachen Streckstützes mit Zuordnung je einer anderen Thätigkeit: Kopfdrehen, Beugen, Beinstoßen, Knie-, Fersenheben 2c. (2).
3. Knickstütz: a. aus dem Stande, b. aus dem Stütz (3).
4. Stütz-Armwippen, 3mal (3).
5. Stützeln: a. an Ort, b. vorwärts, c. rückwärts (4).
6. Stützhüpfen, desgl. (6).
7. Knick-Stützeln: a. vorwärts, b. rückwärts (7).

---

8. Unterarmhang (9).
9. Oberarmhang: a. bei seitwärts gestreckten, b. bei längs vor-, c. bei längs rückgelegten Armen (9).
10. Unterarmstütz (10).
11. Unterarmstützeln (10).
12. Dasselbe mit Schwingen und Fortgleiten (10).
13. Aufkippen wechselarmig (11).

---

14. Liegestütz: a. vorlings, b. rücklings (12, 13).
15. Knick-Liegestütz und Armwippen (12).
16. Liegestütz auf den Unterarmen mit Aufkippen: a. wechsel-, b. gleicharmig (14).
17. Liegestützeln vor- und rückwärts (15).
18. Liegestütz-Hüpfen desgl. (15).
19. Schwebe-Liegestütz (16).

---

20. Spreizen im Stütz vorwärts: a. wechselbeinig, b. gleichbeinig (22).
21. Spreizen rückwärts wechselbeinig (24).

---

22. Abhang nach der Seite und Wage und Sturzhang daraus: a. rücklings, b. vorlings (31).

---

23. Armstreckstütz-Schwingen, als Kurzschwingen (33).
24. Unterarmstütz-Schwingen, als Kurzschwingen (42).

---

25. Sitzwechsel innerhalb des Barrens mit Quersitz und a. Niedersprung, b. ohne Niedersprung an Ort, vor- und rückwärts (44).
26. Sitzwechsel außerhalb des Barrens aus dem Quersitz rechts in den Quersitz links 2c. mit $1/2$-Drehung (44).
27. Sitzwechsel mit 1 Bein (vor der Hand) in Kehrbewegung: a. rechtes Bein auf rechtem Holm, b. linkes Bein auf linkem Holm, c. im Wechsel mit und d. ohne Zwischenschwung (45).
28. Derselbe mit $1/4$-Drehung und Kreuzen über dem Schwungbein: a. rechtes Bein auf linken Holm, b. linkes Bein auf rechten Holm, c. im Wechsel mit Zwischenschwung (45).
29. Sitzwechsel mit 1 Bein (hinter der Hand) in Wendebewegung: a. rechtes Bein auf rechtem Holm, b. linkes Bein auf linkem Holm, c. im Wechsel mit und d. ohne Zwischenschwung (45).
30. Sitzwechsel mit 1 Bein: a. zum Halbmond, b. zur Schlange (45).
31. Sitzwechsel zur Kehre mit Zwischenschwung (46).
32. Sitzwechsel zur Wende mit Zwischenschwung (47).
33. Kreuzen zur Schere rückwärts (50).
34. Kreuzen zur Schere vorwärts (51).
35. Reiteln vorwärts (52).

---

36. Ueberschlagen aus dem Stande, rück- und vorwärts: a. mit Speich-, b. mit Ellengriff (53).
37. Hock-Sturzhang (56).
38. Sturzhang und Beinstoßen wechselbeinig (56).
39. Schwimmhang aus dem Ueberdrehen (von unten) (57).
40. Rest: a. längs, b. quer (57).
41. Kniehang innerhalb der Barren-Holme (63).

Barren. 2. Stufe.

1. Sprung in den Streckstütz mit Vorschwung der Arme: a. am Ende, b. in der Mitte des Barrens (1).
2. Stütz-Armwippen 6 mal (3).
3. Dasselbe mit erschwerenden Griffen (3).
4. Stützeln im Ellengriff und dergl.: a. an Ort, b. vorwärts, c. rückwärts (4).
5. Stützeln seitwärts (5).
6. Stützhüpfen mit erschwerenden Griffen: a. an Ort b. vorwärts, c. rückwärts (6).
7. Knickstütz mit erschwerenden Griffen (Ellengriff ꝛc.) (3).
8. Knickstützeln mit Spanngriffen vor- und rückwärts (7).

———

9. Knickstütz-Hüpfen: a. vorwärts, b. rückwärts (7).
10. Unterarmstütz und Aufkippen gleicharmig (10).
11. Unterarmstützeln mit Aufkippen wechselarmig (11).
12. Oberarmhang vorlings und Aufkippen und Aufstemmen wechselarmig (9).

———

13. Im Knick-Liegestütz: a. stützeln, b. hüpfen (15).
14. Liegestütz-Springen (15).
15. Schwebe-Liegestütz rücklings (16).
16. Spann-Liegestütz (17).
17. Schwimmhang aus dem Liegestütz (von oben), auch an 1 Bein und 1 Arm (18, 57).
18. Aufstemmen aus Schwimmhang zum Liegestütz wechselarmig (18).

———

19. Stützwechsel aus Quer- in Seitstütz und umgekehrt; dann Stützwalzen (19).
20. Stützkehre (20).

———

21. Spreizen vorwärts zur Wagehalte der Beine: a. wechselbeinig, b. gleichbeinig (22).
22. Desgl. mit Spreizen eines Beines über den Holm: a. seitwärts, b. kreuzend (22).
23. Schwebestütz mit Grätschen vor den Armen (22).
24. Stützeln in Vorspreizhalte eines Beines (23).
25. Spreizen rückwärts gleichbeinig (24).
26. Heben rückwärts u. Schwebestütz in Hockhalte (26, 27).
27. Spreizen rückwärts mit 1 Bein über den Holm und a. Vorspreizen außen, b. Seitschwebestütz (24).
28. Schwebestütz mit Grätschen hinter den Armen (24).
29. Stützeln in Vorspreizhalte eines Beines außen (25).
30. Stützeln im Schwebestütz in Hockhalte (27).
31. Wage längs und quer über dem Holm: a. mit 1, b. mit 2 untergestellten Ellenbogen (27).
32. Abhang nach der Seite rücklings und vorlings mit erschwerenden Dreh- und Armbewegungen in der wagerechten Lage (31).

———

33. Armstreckstütz-Schwingen, als Hochschwingen (33).
34. Schwingen im Seitstütz (33).
35. Knickstütz-Schwingen (37).
36. Hockschwingen: a. zum Hockstand mit 2 und 1 Bein vor und hinter den Händen, b. frei in Hockhaltung (34, 36).
37. Steifschwingen (34).
38. Schwingen mit Grätschen: a. beim Vorschwung, b. beim Rückschwung, c. bei beiden (36).
39. Schwingen mit Vor- und Rückspreizen (36).
40. Schwingen mit Beinstoßen (36).
41. Knickstütz-Schwingen mit Grätschen, Spreizen, Hocken, Stoßen rc. (37).
42. Stützhüpfen an Ort mit Schwingen: a. Hupf beim Rückschwung, b. beim Vorschwung, c. bei beiden (38).
43. Stützhüpfen vorwärts mit Schwingen: a., b. und c. wie oben (38).
44. Stützhüpfen rückwärts mit Schwingen, a., b. c. wie oben (38).
45. Stützspringen: a. hoch, b. weit (38).
46. Knickstützhüpfen an Ort vor- und rückwärts (38).
47. Schwingen mit Armbeugen, als Anschulter-Schwingen beim Rückschwung (39).
48. Schwingen mit Armbeugen beim Vorschwung (39).
49. Wipp- oder Knickschwingen aus dem Knickstütz: a. Aufwippen beim Rückschwung, b. beim Vorschwung (40).
50. Dasselbe aus dem Streckstütz: a. Niederwippen beim Vorschwung, b. beim Rückschwung, c. im Wechsel beider Arten, 3/4-Takt (40).
51. Unterarmstütz-Schwingen, als Hochschwingen (42).
52. Unterarmstütz-Schwingen mit Fortgleiten: a. vorwärts, b. rückwärts (42).
53. Kippschwingen an Ort im Unterarmstütz mit Aufkippen: a. beim Rückschwung, b. beim Vorschwung, c. fortgesetzt mit Zwischenschwung (42).

---

54. Sitzwechsel mit 1 Bein (vor der Hand) in Kehrbewegung mit 1/4-Drehung und Kreuzen über dem Schwungbeine ohne Zwischenschwung (vergl. Nr. 28 der 1. Stufe) (45).
55. Sitzwechsel mit 1 Bein (hinter der Hand) in Wendebewegung mit 1/4-Drehung: a. rechtes Bein innen auf dem rechten Holm, b. linkes Bein innen auf dem linken Holm, c. im Wechsel mit und d. ohne Zwischenschwung (45).
56. Sitzwechsel zur Kehre: a. ohne Zwischenschwung, b. schwunglos (46).
57. Sitzwechsel zur Hochkehre im Streckstütz (46).
58. Sitzwechsel zur Wende, ohne Zwischenschwung (47).
59. Sitzwechsel zum Halbmond und zur Schlange (48); dieselben auch mit 1/2-Drehungen (46).

60. Sitzwechsel mit Grätschen: a. an Ort, b. vorwärts, c. rückwärts (49).
61. Schere rückwärts: a. auf 1 Holm, b. auf 2 Holmen (50).
62. Schere vorwärts: a. und b. wie oben (51).
63. Reiteln rückwärts (52).

---

64. Ueberschlagen aus d. Hang, rück- und vorwärts (53).
65. Ueberheben rück- und vorwärts: a. bei gestreckten Beinen, b. bei gestreckten Armen (55).
66. Ueberschlagen und Ueberheben vorwärts aus dem Unterarmhang rücklings (58).
67. Ueberschwung (54).
68. Streck- u. Winkel-Sturzhang (56).
69. Sturzhang u. Beinstoßen, gleichbeinig (56).
70. Armwippen, Hangeln und Hangzucken im Sturzhang (56).
71. Sturzhang im Ellengriff (56).
72. Schenkelhang (63).
73. Wellaufschwung, innen in den Sitz (64).
74. Aufschwung in den Grätschsitz durch Ueberschwung (65).

---

75. Ueberschlag (Todensprung) mit gebogenen Armen: a. mit Schwung aus dem Stütz, b. aus dem Grätschsitz (66, 68).
76. Fall aus dem Unterarmstütz in den Sturzhang (73).
77. Unterarmstütz und Ueberdrehen durch Fall in die Oberarme: a. vorwärts in den Sitz, b. in den Stand, c. rückwärts in den Sitz, d. in den Stand (71).
78. Armstehen bei rücklings aufliegenden Armen (60).
79. Desgl. und Fortgleiten vor- und rückwärts (60).
80. Oberarmhang rücklings und vorwärts: a. Ueberschlagen, b. Ueberheben, c. fortgesetzt als Rolle durch den Hang (61).
81. Oberarmhang vorlings und rücklings und rückwärts und vorwärts: a. Ueberschlagen, b. Ueberheben, c. fortgesetzt als Rolle durch den Hang (61).

---

82. Schulterstehen (74).
83. Genickstehen und Abburzeln (76).
84. Bruststehen und Ueberschlagen vorwärts (77).
85. Reitsitz und Ueberschlagen vor- und rückwärts wieder in den Reitsitz: a. durch Fall in die Oberarme, b. mit Stütz der Hände (78).
86. Durchfallen aus dem Reitsitz vorwärts und rückwärts mit Griff der Hände zum Stand, und vorwärts zum Sitz (79).

Barren. 3. Stufe.

1. Stütz-Armwippen, 12mal (3).
2. Dasselbe mit Anmunden unter und über dem Arme (3).
3. Stützeln (und Stützhüpfen) mit Arm-Hochheben, Berühren des Kopfes, gegenüber liegenden Holmes, der Schulter (4).

4. Knick-Stützeln: a. mit Spanngriffen, b. mit Drehen, c. mit Armwippen abwechselnd (7).
5. Knick-Stützeln seitwärts (7).
6. Knickstütz-Hüpfen: a. vor- und rückwärts mit erschwerenden Griffen, b. seitwärts (7).

---

7. Unterarmstützeln mit Aufkippen wechsel- und gleicharmig in erschwerter Weise (11).
8. Oberarmhang vorlings und Aufkippen und Aufstemmen gleicharmig (9).

---

9. Liegestütz- und Knick-Liegestütz-Springen mit Händeklappen (15).
10. Spann-Liegestütz zu vollem Maß (17).
11. Aufstemmen aus dem Schwimmhang zum Liegestütz, gleicharmig (18).
12. Liegestütz rücklings und Armwippen (13).

---

13. Stützwalzen im Knickstütz (19).
14. Stützkehre: a. im Knickstütz, b. im Knickschwingen, c. aus dem Unterarm- in den Knickstütz. Alles entweder mit Zwischenschwung oder bei jedesmaligem Vorschwung (auch Rückschwung) (20).
15. Dreiviertel und ganze Drehung (21).

---

16. Vorspreizhalte beider Beine als Schwebestütz: a. geschlossen, seitwärts rechts und links über die Holme, b. grätschend (22).
17. Stützeln in Vorspreizhalte beider Beine: a. geschlossen, b. geöffnet vor den Armen (23).
18. Stützeln in dem Schwebestütz mit Grätschen hinter den Armen (25).
19. Spreizen rückwärts, bezw. gestreckt Heben und freie Wage (24).
20. Schwebestütz mit Grätschen hinter den Armen u. Schulter-Aufhocken der Beine, Schildkröte (27).
21. Wage auf 1 Arm (27).
22. Wage mit Drehling: a. halb, b. ganz, c. mit Todensprung (27).
23. Wagewechsel (27).
24. Wage-Stützeln (27).
25. Bratenwender (28).
26. Wage mit aufgelegten Armen: a. vorlings, b. rücklings (29).
27. Nadelwage (30).
28. Abhang nach der Seite und Wage und Sturzhang daraus: a. mit 1 Bein, b. mit Belastung (31).

---

29. Armstreckstütz-Schwingen bis zum Handstehen (33).
30. Winkelschwingen (34).
31. Schwingen mit Schwebestütz-Halten beim Vorschwung (35).
32. Stützspringen: a. hoch, b. weit (38).
33. Knickstützhüpfen an und von Ort mit Händeklapp (38).
34. Wipp- oder Knickschwingen aus dem Knickstütz mit Aufwippen beim Vor- und

Rückschwung (Doppeladler) (40).

35. Dasselbe aus dem Streckstütz mit Niederwippen beim Vor- und Rückschwung (Doppeladler) (40).

36. Wipp- oder Knickschwingen mit Stützhüpfen an und von Ort (41).

37. Kippschwingen von Ort im Unterarmstütz: a. vorwärts, mit Aufkippen beim Vorschwung und beim Rückschwung, b. rückwärts desgleichen (42).

38. Schwungkippen aus dem Oberarmhang (43).

---

39. Sitzwechsel zur Hochkehre im Knickstütz (46).

40. Sitzwechsel zur Kehre, a. mit Stütz einer Hand, b. mit Stütz beider Hände auf einem Holm (46).

41. Sitzwechsel zur Hochwende: a. im Streck-, b. im Knickstütz (47).

42. Sitzwechsel zur Wende, a. mit Stütz einer Hand, b. mit Stütz beider Hände auf einem Holm, c. ohne Schwung und durch die freie Wage (24, 47).

43. Sitzwechsel mit Grätschen im Knickstütz: a. an Ort, b. vor-, c. rückwärts (49).

44. Schere rückwärts: a. aus dem Knickstütz, b. mit Hochschwingen (50).

45. Schere vorwärts: a. und b. wie oben (51).

---

46. Ueberheben im Hang bei gestreckten Armen und Beinen, rück- und vorwärts (55).

47. Ueberschwung: a. bei gewöhnlichem Griff, b. bei Griff über die gekreuzten Arme (54).

48. Sturzhang und Hangeln und Hangzucken in erschwerenden Griffen, namentlich im Ellengriff (56).

49. Wage im Hang rücklings, auch Hangeln und Hangzucken darin (53, 58).

50. Wage im Hang vorlings, auch Hangeln und Hangzucken darin (53, 58).

51. Griffwechsel im Querhang aus Ellen- in Speichgriff und umgekehrt (59).

52. Hangkehre: a. im Handhang, b. in Oberarmlage (62).

53. Kniehangs-Aufschwung (63).

54. Kniehangswechsel (64).

55. Wellaufschwung von außen in den Stütz (64).

56. Aufkippen und bezw. Aufstemmen: a. durch Ruck, b. durch Schwung, c. durch Zug, am Ende und in der Mitte des Barrens (65).

57. Schwung-Aufkippen u. bezw. Aufstemmen: a. einmal, b. fortgesetzt (65).

58. Aufschwung in den Stütz durch Ueberschwung am Ende des Barrens (65).

59. Durch Niederlassen und Aufstemmen, wechseln aus freier Wage Nr. 19 in die Hangwage rücklings Nr. 49 und umgekehrt (65).

---

60. Knickstütz und a. Ueberschlagen, b. Ueberheben, c. vor- und d. rückwärts und fortgesetzt als Rolle im Knickstütz (66).

61. Handstehen, Stützeln und Stützhüpfen (Drehen) auf den gebogenen Armen (66, 67).
62. Desgl. auf den gestreckten Armen (66, 67).
63. Armwippen im Handstehen (64).
64. Wechsel aus dem Handstehen zur Wage und umgekehrt (67).
65. Aus dem Handstehen: a. Grätsche, b. Hocke, c. Wende in den Knickstütz (IV) u. s. w. (67).
66. Ueberschlag (Todensprung): a. aus dem Knickstütz, b. mit Ueberheben, c. aus der Wage, d. aus dem Unterarmstütz mit Aufkippen, e. aus dem Hockstand, f. in den Armhang, g. in den Stütz (68).
67. Ueberschlag mit gestreckten Armen (68).
68. Ueberschlag, schräg, aus der Mitte nach außen (68).
69. Fall aus dem Stütz in den Sturzhang (69).
70. Ueberschwung rückwärts: a. in den Armhang, b. in den Knickstütz (69).
71. Ueberschlag rückwärts (67).

---

72. Unterarmstehen (70).
73. Unterarmstützeln (70).
74. Unterarmstütz und Ueberdrehen durch Aufkippen vorwärts: a. in den Sitz, b. in den Stand, c. schräg vorwärts nach außen in den Stand (72).
75. Armstehen bei vorlings aufliegenden Armen (60).
76. Armstehen bei rücklings aufliegenden Armen und Griff nur einer Hand (60).
77. Oberarmhang rücklings und durch die Wage gestreckt vorwärts Ueberheben, auch fortgesetzt (61).
78. Oberarmhang vorlings und durch die Wage gestreckt rückwärts: a. Ueberschlagen und Ueberheben, auch fortgesetzt, b. Ueberschlagen oder Ueberheben zum Reitsitz, Knieen und Stehen (61).

---

79. Schulterstehen: a. im Wechsel rechts und links, b. Kopf außen, c. mit Fortbewegung, d. mit Ueberschlagen nach außen (74).
80. Kopfstehen (75).
81. Genickstehen und Genick-Wage, auch Genickstehen innerhalb des Barrens (76).
82. Durchfallen aus dem Reitsitz, rückwärts mit Griff der Hände (79).
83. Dasselbe vor- und rückwärts frei (79).

Barrensprung und Schwingübungen.

Zur Vermeidung allzuhäufiger Wiederholungen folgen die hierher gehörigen Uebungen durch alle drei Turnstufen durch mit (I, II, III bezeichnet) in Gruppen zusammen gestellt. Barren im Allgemeinen brusthoch, namentlich bei Anfängern. Alle dazu geeigneten Sprünge sind sowohl mit Anlauf als aus dem Stande zu turnen.

a. Anlauf, Aufspringen und Sprung in den Stütz (80).

1. Sprung in den Stütz, a. aus dem Stand, b. mit Zwischenhüpfen, c. mit Spreizen, Grätschen, Kreuzen, d. mit

Tritt gegen die Pfosten; Alles 6—12mal fortgesetzt (I).
2. Derselbe mit 1, 2, 3 Schritten und ganzem Anlauf (I).
3. Derselbe mit Vorschwung der Beine und Abschwung rückwärts ohne und mit Drehen (I—III).
4. Derselbe als Weitsprung (I—III).
5. Derselbe als Weitsprung über einen aufgstellten Bock (III).
6. Sprung zum Handstehen u. s. w. (III).
7. Sprung in den Stütz als Drehsprung: a. aus dem Stand, b. mit Anlauf (II).
8. Drehsprung und Abschwung vorwärts (Kreuz gebogen) (II).

b. Kehre (81).

1. Kehraufsitzen (I).
2. Kehre (I).
3. Kehre aus dem Außensitz (I—II).
4. Hochkehre (II—III).
5. Kehre: a. aus Unterarmstütz, b. aus Knickstütz (II).
6. Drehkehre: a. zum Stande (II), b. zum Sitz (III).
7. Kehre und Drehkehre zum Stande ohne Schwung (II—III).
8. Kehre als Seitensprung aus dem Stande und mit Anlauf über einen Holm: a. zum Sitz, b. zum Stütz, c. mit angehängter Wende u. s. w. (II).
9. Desgl. über beide Holme in verschiedenen Griffen (III).
10. Desgl. als Fechtsprung (III).

c. Wende (82).

1. Wendeaufsitzen (I).
2. Wende (I).
3. Wende aus dem Außensitz (I—II).
4. Hochwende (II—III).
5. Wende: a. aus Unterarmstütz, b. aus Knickstütz (II).
6. Drehwende: a. zum Stande, b. zum Sitz (II).
7. Wende und Drehwende zum Stande ohne Schwung (II—III).
8. Wende als Seitensprung aus dem Stande und mit Anlauf über einen Holm: a. zum Sitz, b. zum Stütz, c. mit angehängter Kehre u. s. w. (II).
9. Desgl. über beide Holme in verschiedenen Griffen (III).
10. Desgl. als Fechtsprung (III).
11. Wende aus dem Bauch-Aufliegen (II).

d. Ueberschwünge (83).

1. Ueberschieben: a. aus dem Stande (I), b. aus dem Hang (II).
2. Ueberschwingen: a. aus dem Stande (II), b. aus dem Hang (III).
3. Durchschieben von der Seite (II).
4. Durchschwingen (Unterschwung) (III).

e. Kreis mit einem Beine (84).

Am Ende des Barrens in Stirn nach innen wie nach außen zu üben; sowie mit gleichem Beine fortgesetzt und wechselbeinig.

1. Aus dem Stande in den Stand: a. vorwärts, b. rückwärts (II).
2. Aus dem Stande in den Stütz: a. vorwärts, b. rückwärts (II).
3. Aus dem Stütz in den Stütz: a. vorwärts, b. rückwärts (II).
4. Aus dem Stütz in den Stand: a. vorwärts, b. rückwärts (II).
5. In ähnlicher Weise mit Kreuzen (III).

In der Mitte des Barrens:

6. Aus dem Stütz in den Stütz: a. vorwärts, b. rückwärts (II), c. kreuzend (III).
7. Desgl. Hangbein außen (II—III).
8. Desgl. mit Vorschwingen (II—III).
9. Aus dem Seitstütz vorlings auf 1 Holm über den rücklings liegenden Holm: a. von innen nach außen, b. umgekehrt (III).

Auf der Seite des Barrens, aus dem Stande in den Stand:

10. Vorwärts im Wendeschwung des Beines (II).
11. Rückwärts im Kehrschwung des Beines (III).
12. Gegenkreisend im Wechsel beider (III).

Im Sitz auf dem Barren:

13. Ganzer Kreis mit Drehen (84).

f. Kreis mit beiden Beinen (85).

Am Ende des Barrens, Stirn nach innen:

1. Aus dem Stande in den Stand: a. von außen nach innen, b. von innen nach außen (III).
2. Aus dem Stande in den Stütz oder Sitz von außen nach innen (III).
3. Aus dem Stütz in den Stütz: a. von außen nach innen, b. von innen nach außen (III).
4. Desgl. über beide Holme (III).

In der Mitte des Barrens:

5. Aus dem Stütz in den Stütz über 1 Holm: a. vorwärts, b. rückwärts (III).
6. Aus dem Wendesitz außen mit Wendeschwung, ganzer Kreis vorwärts über beide Holme als Wende-Kehre (III).
7. Aus dem Kehrsitz außen mit Kehrschwung, ganzer Kreis rückwärts über beide Holme als Kehr-Wende (III).

Auf der Seite des Barrens:

8. Wendeschwung links in den Querstütz und Kehre rechts in den Stand als Wende-Kehre (III) (85).
9. Desgl. und Kehre links als Schlange (III).
10. Kehrschwung rechts in den Querstütz und Wende links in den Stand als Kehr-Wende (III) (85).
11. Desgl. und Wende rechts als Schlange (III).

g. Kniesprung und Hocke (86, 87).

Auf der Seite des Barrens:

1. Aufknieen (I).
2. Kniesprung über den vorliegenden Holm (III).
3. Aufhocken (II).
4. Hocke in den Sitz auf 1 Holm (II).
5. Hocke über beide Holme (III).
6. Hocke aus dem Sitz über den vorliegenden Holm: a. zum Niedersprung, b. zum Stütz rücklings mit Zurückhocken (II—III).
7. Hocke aus dem Aufknieen (beziehw. Kniesprung) in den Hang und Ueberschwung zum Aufknieen (III) (87).

h. Grätsche (88).

Am Ende des Barrens, Stirn nach innen:

1. Vorwärts aus dem Stande: a. in den Sitz (II), b. in den Stand (III), c. in den Stütz.
2. Dieselbe mit angehängtem: a. Abschwingen, b. Handstehen, Stützkehre und Ueberschlag u. s. w. (III—IV).
3. Rückwärts: a. aus dem Stande in den Stand, b. aus dem Stütz in den Stand (III).

Am Ende des Barrens, Stirn nach außen, nur vorwärts:

4. Aus dem Stütz in den Stand (II).
5. Aus dem Liegestütz in den Stand (II).
6. Aus dem Unterarm- und Knickstütz in den Stand (III).
7. Aus dem Handstehen in den Stand (IV).

In der Mitte des Barrens:

8. Vor- und rückwärts mit Wipp-Schwingen (III) u. s. w. aus dem Stütz zum Stütz, zum Stande u. s. w.

Auf der Seite des Barrens:

9. In den Stand (II) und Ueberschlag über den vorliegenden Holm u. s. w. (III).
10. Ueber 1 Holm (III).
11. Ueber beide Holme (IV).
12. Aus dem Seitsitz innen über den vorliegenden Holm (IV).

i. Scheraufsitz (88).

1. Ueber 1 Holm (III).
2. Durch die Mitte (III).

g. Schaukelringe (sonst Streckschaukel).

NB. Die wichtigeren Uebungen sind durch fette Schrift ihrer Ordnungs-Nummern hervor gehoben.

1. Stufe.

1. Streckhang: a. beidarmig, b. rücklings, c. einarmig 10 Sec. (1).

2. Hang-Armwippen: a. mit Kamm-, b. Zwie-, c. Ristgriff, d. mit Anmunden an die Hand; 2—4mal (2, 6).

3. Beugehang mit langsamem Niederlassen (1).

4. Unterarmhang: a. vorlings, b. rücklings, c. wechselnd mit Schulterdrehung (7).

5. Unterarmhang, einarmig (7).

6. Oberarmhang (Arme senkrecht): a. beidarmig, b. einarmig (8).

7. Oberarmhang, (Arme seitw. wagr.): a. beidarmig, b. einarmig (8).

8. Fingerhang: a. beidarmig an 3, 2 und 1 (Mittel-) Finger, b. einarmig an 2—3 Fingern (9).

9. Schwingen im Hand-Hangstande: a. vor- und rückwärts, b. seitwärts, c. im Kreis (12).

10. Schwingen im Streckhang: a. vor- und rückwärts, b. seitwärts, c. im Kreis (12).

11. Schwingen im Unterarmhang vorlings und rücklings, a. b. c. wie oben (13).

12. Schwingen im Oberarmhang, desgl. (13).

---

13. Hang-Schaukelsprung vorwärts: a. gestreckt, b. hockend (14).

14. Hang-Schaukelsprung rückwärts: a und b. wie oben (15).

15. Hang-Schaukeln: a. mit Abstoß eines Fußes, b. beider in der Mitte oder an den Enden der Bahn (16).

16. Schaukeln im Unterarmhang vorlings (17).

17. Schaukeln im Oberarmhang: a. Arme senkr., b. Arme seitw. wagr. (17).

---

18. Liegestütz (Füße auf Boden, Ringe kniehoch) vorlings und: a. Arm-Seitstrecken, b. Armwippen (30) u. s. w.

19. Streckstütz vorlings ohne und mit Beinstoßen (18).

20. Streckstütz rücklings ohne und mit Beinstoßen (19).

21. Knickstütz vorlings (20).

22. Knickstütz rücklings (20).

23. Schwingen im Streckstütz vor- und rückwärts (23).

24. Unterarmstütz (27).

---

25. Aufkippen: a. einarmig, b. wechselarmig (36).

---

26. Ueberschlagen aus dem Stande hockend: a. rückwärts, b. vorwärts, c. in Verbindung beider Arten (41).

27. Ueberschwung aus dem Stande (44).

28. Schulterdrehung rück- und vorwärts im Stande (43).

29. Nest: a. 2 Hände 2 Füße hängend, b. 2 Hände 1 Fuß,

c. 2 Füße 1 Hand, d. 1 Fuß 1 Hand (48).

30. Sturzhang (sonst Abhang), hockend (45).

Schaukelringe. 2. Stufe.

1. Streckhang wechselnd an dem rechten u. linken Arme (1, 4).
2. Streckhang vorlings und rücklings im Wechsel durch Schulterdrehung (1).
3. Hang-Armwippen 6mal, oder einarmig mit Fassen des Gelenkes (6).
4. Beugehang einarmig mit Arm-Seitstrecken (5).
5. Unterarmhang rücklings mit Ergreifen der Fußspitzen (Nest) (7).
6. Oberarmhang (Arme seitw. wagr.): a. beidarmig bis zum Stütz auf dem Ellenbogengelenk, b. einarmig (8).
7. Fingerhang: a. beidarmig an 2 u. 1 (Zeigefinger), b. einarmig an 1—2 Fingern (9).
8. Kniehang: a. beid-, b. einbeinig, c. mit Ergreifen der Fußspitzen (10).
9. Kniehang-Schwingen (13).

---

10. Hang-Schaukelsprung vorwärts vorspreizend (14).
11. Hang-Schaukel-Weitsprung vorwärts (14).
12. Hang-Schaukel-Uebersprung (14).
13. Hang-Schaukelsprung rückwärts, vorspreizend (15).
14. Hang-Schaukel-Weitsprung rückwärts (15).
15. Hang-Schaukeln frei im Hang, durch Beinheben (16).
16. Schaukeln im Unterarmhang rücklings (17).

---

17. Streckstütz vorlings: a. mit Vorspreizhalte, b. frei (18).
18. Streckstütz rücklings, mit Vorspreiz- oder Grätschhalte u. s. w. der Beine (19).
19. Stütz-Armwippen mit Anmunden, 3mal (21).
20. Arm-Seitstrecken wechselarmig: a. aus dem Streckstütz, b. aus dem Knickstütz (22).
21. Schwingen im Hand-Streckstütz, hoch: a. im Stütz vorlings, b. rücklings (23).
22. Schwingen im Knickstütz: a. vor- und rückwärts, b. seitwärts, c. im Kreis (24).
23. Schwingen mit Armbeugen beim Rückschwung im Stütz vor- und rücklings (25).
24. Schwingen im Unterarmstütz (27).
25. Fußstand auf den Ringen mit Seit- und Quergrätschstellungen ꝛc. (28).
26. Liegestütz (bezw. Hang) vorlings (Stirn nach oben) (28).
27. Liegestütz (beziehw. Hang) rücklings als Querschwimmhang: a. mit Rückgriff, b. mit Vorgriff der Hände an den Seilen (28).
28. Seit-Liegestütz (29).
29. Seit-Liegestütz mit Armwippen bis zum Anmunden (29).

---

30. Stütz-Schaukelsprung vorwärts (31).
31. Stütz-Schaukelsprung rückwärts (32).

32. Stütz-Schaukeln: a. mit Abstoß eines Fußes, b. beider in der Mitte oder an den Enden der Bahn, c. mit ½-Drehungen (33).
33. Knickstütz-Schaukeln: a. b. c. wie oben (33).

---

34. Aufstemmen mit Aufkippen (36).
35. Ruck-Aufstemmen (36).
36. Well-Aufstemmen bezw. Schwingen und Welle daraus (39, 50).
37. Aufstemmen aus dem Unterarmhang in den Unterarmstütz (40).

---

38. Ueberschlagen aus dem Stande bei gestreckten Beinen: a. rückwärts, b. vorwärts in Verbindung beider (41).
39. Ueberschlagen aus dem Hang: a. hockend, b. bei gestreckten Beinen vor- und rückwärts (41).
40. Ueberheben: a. Beugehang und gestreckte Beine, b. Streckhang und hockende Beine (42).
41. Ueberschwung aus dem Stande und Hang an Ort als Hoch- und Weit-Ueberschwung (44).
42. Ueberschwung grätschend aus dem Stande: a. Griff an 2, b. an 1 Ring (44).
43. Schulterdrehung rück- und vorwärts im Hang: a. einmalig, b. fortgesetzt als Felge mit Schulterdrehung rück- und vorwärts (43).
44. Sturzhang, gestreckt: a. an Ort, b. im Schaukeln (45).
45. Hangwage rücklings: a. mit hockenden, b. winkelnden, c. gestreckten Beinen (46).
46. Wage seitlings (46).
47. Seit-Schwimmhang: a. mit Rückgriff, b. mit Vorgriff (48).
48. Felgaufschwung (49).
49. Speiche im Unterarmhang: a. rück-, b. vorwärts (51).

---

50. Sprung in den Stütz, 6—12mal fortgesetzt (52).
51. Schwingen im Streckstütz: a. vorlings, b. rücklings (52).
52. Schwingen im Knickstütz: a. vorlings, b. rücklings (52).
53. Heben rückwärts (53).
54. Ueberschlagen vorwärts: a. aus dem Streckstütz mit Armbeugen, b. a. d. Knickstütz (54).
55. Ueberschlagen rückwärts desgl. (54).
56. Ueberheben aus dem Stütz: a. vorwärts, b. rückwärts (54).
57. Schaukeln und: a. beim Vorschaukeln, Ueberschlagen rückwärts aus dem Stütz in den Hang, b. beim Rückschaukeln, Ueberschlagen vorwärts desgl. (56).
58. Handstehen auf gebogenen Armen (57).
59. Stützwage: a. mit beiden, b. mit 1 untergestellten Ellenbogen (61).

---

60. Sprung und Schwung gegen die Wand (66).

Schaukelringe. 3. Stufe.

1. Beugehang einarmig: a. mit langsamem Niederlassen, b. im Wechsel rechts und links (1, 4).

2. Armwippen einarmig (6).
3. Griffwechsel: a. im Hang an Ort, b. im Sturzhang, c. im Schaukel-Rückschwung, d. mit Bein-Durschlagen (3).
4. Arm-Seitstrecken im Beugehang gleicharmig: a. ruckweis, b. langsam zur Halte (4).
5. Oberarmhang (Arme seitw. wagr.): a. beidarmig bis zum Stütz auf den Unterarmen, b. einarmig (8).
6. Fingerhang: a. beidarmig an den kleinen Fingern, b. einarmig an 1 Finger (9).
7. Risthang (11).
8. Fersenhang (11).
9. Schwingen im Rist- und Fersenhang (13).

---

10. Hang-Schaukelsprung vorwärts als Weitsprung und Uebersprung zu größtem Maß (14).
11. Hang-Schaukelsprung rückwärts als Weitsprung zu größtem Maß (15).
12. Hang-Schaukeln frei im Hang, durch Armwippen (16).
13. Hang-Schaukeln mit Drehen: a. frei im Hang, b. mit Anlauf als Unband (16).
14. Schaukeln im Kniehang (17).

---

15. Streckstütz auf 1 Arme (Schwebestütz) (18).
16. Knickstütz auf 1 Arme (20).
17. Armseitstrecken gleicharmig: a. aus dem Streckstütz, b. aus dem Knickstütz (22).
18. Wipp- oder Knickschwingen (26).
19. Seit-Liegestütz auf 1 Arme und 1 Beine (29).
20. Seit-Liegestütz mit Niederkippen zum Seit-Schwimmhang und wieder Aufkippen (29).

---

21. Stütz-Schaukelsprung vorwärts als Weitsprung (31).
22. Stütz-Schaukelsprung rückwärts als Weitsprung mit Abschwung (32).
23. Stütz-Schaukeln frei: a. im Streck-, b. im Knickstütz (33).
24. Streckstütz-Schaukeln mit Armbeugen: a. beim Rückschaukeln, b. beim Vorschaukeln, c. bei beiden (34).
25. Wipp- oder Knickschaukeln im Streckstütz: a. Niederwippen beim Rückschaukeln, b. beim Vorschaukeln, c. bei beiden (34).
26. Wipp- oder Knickschaukeln im Knickstütz: a. Aufwippen beim Rückschaukeln, b. beim Vorschaukeln, c. bei beiden (34).

---

27. Zug-Aufstemmen (36).
28. Schwung-Aufstemmen (36).
29. Kippe: a. mit Schwung, b. ohne Schwung (36).
30. Aufstemmen wechselarmig, Ruck- und Zug-Aufstemmen aus dem Hang rücklings (36).
31. Schwung-Aufstemmen und Aufkippen im Schaukeln, a. beim Rückschaukeln, b. beim

Vorschaukeln, c. bei beiden (37).
32. Schwungkippe aus dem Sturz-Hockhang (38).

---

33. Ueberschlagen vor- und rückwärts im Schaukeln, hockend und gestreckt (41).
34. Ueberheben: a. im Streckhang mit gestreckten Beinen. b. desgleichen ohne Winkelung der Beine ganz gestreckt (42).
35. Ueberschwung hockend: a. im Rück-, b. im Vorschaukeln (44).
36. Ueberschwung grätschend aus dem Hang: a. Griff an 2, b. Griff an 1 Ring (44).
37. Ueberschwung grätschend: a. im Rück-, b. im Vorschaukeln (44).
38. Ueberschwung halb mit Grätsche vorwärts: a. im Rückschaukeln, b. an Ort (44).
39. Schulterdrehung rück- und vorwärts im Schaukeln (43).
40. Hang-Wage vorlings: a. mit hockenden, b. winkelnden, c. grätschenden, d. gestreckten Beinen (46).
41. Wage seitlings und Aufstemmen daraus (47).
42. Schwimmhangswelle (48).
43. Felgaufzug (49).
44. Felge rückwärts: a. mit, b. ohne Schwung (49).
45. Felge vorwärts: a. mit, b. ohne Schwung (49).
46. Speiche im Oberarmhang (Arme senkr.): a. rück-, b. vorwärts (51).

---

47. Ueberschlag (Todensprung) vorwärts: a. aus dem Stande mit Schwung, b. aus dem Stütz mit Ueberheben, c. aus dem Knickstütz (55).
48. Ueberschlag (Todensprung) rückwärts: a. aus dem Stütz mit Schwung, b. mit Ueberheben (55).
49. Schaukeln und: a. beim Vorschaukeln Ueberschlag rückwärts, b. beim Rückschaukeln Ueberschlag vorwärts (56).
50. Handstehen mit gestreckten Armen (57).
51. Armwippen im Handstehen bis zum Anmunden (58).
52. Handstehen mit gebogenen Armen und Arm-Seitstrecken: a. wechselarmig, b. gleicharmig (59).
53. Handstehen mit gestreckten Armen und Arm-Seitstrecken gleicharmig (59).
54. Handstehen einarmig (60).
55. Freie Stützwage (61).
56. Knickstütz-Wage (62).
57. Wage im Liegen rücklings auf den gekreuzten Armen (63).
58. Sitzwelle: a. vorwärts, b. rückwärts (64).
59. Standwelle: a. vorwärts, b. rückwärts (65).

---

60. Sprung und Schwung gegen die Wand (66).
61. Gesellschaftsübungen von 2 und mehr Turnern (siehe 67).

h. Schweben oder Wagehalten.

1. Schwebebaum.

Unter Umständen vorbereitende Freiübungen: z. B. Stand auf 1 Bein, Ergreifen des freien Beines mit der Hand, Fußanmunden desselben, Standwagen seit-, vor- und rücklings u. s. w.

1. Stufe.

1. Aufsteigen aus dem Reitsitz: a. mit Knieen, b. ohne Knieen (1).
2. Niederspringen: a. seitwärts, b. vorwärts, c. rückwärts (2).
3. Wechsel im Stande und Reitsitz (4).
4. Drehen, $^1/_4$ rechts und links — um! (5).
5. Armstoßen und Aehnliches im Stande (8).
6. Schwebestand auf einem Beine mit Spreizen vor-, rück-, seitwärts, kreuzend (6).
5. Gang: a. vorwärts, b. rückwärts, c. seitwärts rechts und links auf dem Stamm-Ende (9).
8. Schwebekampf im Schlagen und Ziehschieben auf dem Stamm-Ende (18). Nr. 1—7 als Gemeinübung.

2. Stufe.

1. Aufhocken zum Stande (3).
2. Drehen $^1/_2$ rechts und links um — kehrt! auch fortgesetzt (5).
3. Schwebestand auf einem Beine mit Beinschwingen, Stoßen u. s. w. (6).
4. Kniewippen: a. auf beiden Beinen, b. auf einem (7).
5. Gang: a. vorwärts, b. rückwärts, c. seitwärts, rechts und links, über den ganzen Baum, auch mit Drehen (10—12).
6. Kniewippgang (13).
7. Hockgang (13).
8. Ausweichen (16).
9. Schwebekampf im Schlagen auf dem Zopf-Ende (18) Nr. 1—4 und 7 als Gemeinübung.

3. Stufe.

1. Sprung in den Stand (3).
2. Spreizgang, Kniehebgang, Bein-Ausschnellgang, Probeschritt (14).
3. Hinken (15).
4. Drehen fortgesetzt auf dem Zopf-Ende (5).
5. Kniewippen auf dem Zopf-Ende (7).
6. Schwebestand auf einem Beine auf dem Zopf-Ende und Ausfallstellung, Fuß-Anmunden, Hochspreizhalten u. s. w. (6).
7. Lauf vor- und rückwärts (15).
8. Gang über Hindernisse (17).
9. Gang mit Belastung (17).
10. Schwebekampf (18).

2. Schwebestangen.

1. Stufe. Alles mit Paaren, die sich fassen.

1. Gang vorwärts: a. mit Oberarmfassen, b. mit Handfassen (1).
2. Gang rückwärts: a. und b. wie oben (1).
3. Gang vor- und rückwärts mit Fassung wie a. und b. im Takte (1).
4. Gang seitwärts (Gegnerpaare in Stirn): a. mit Oberarm-, b. Handfassen (1).
5. Kniewippgang mit Unterbein-Schlagen (Ausschnellen) (2).

2. Stufe.

1. Aufstellen in Paaren mit Oberarm- oder Handfassen und:
a. Spreizen vor-, seit-, rückwärts, kreuzend (3).
b. Knieheben (3).
c. Beinschwingen vor- und rückwärts (3).
d. Probeschritt (3).
2. Gang der Einzelnen in freier Haltung: a. vor-, b. rück-, c. seitwärts (4).
3. Halbe Drehungen.

3. Stufe.

1. Taktgang der Einzelnen: a. in freier Haltung, b. in gebundener Haltung (4).
2. Ganzes u. fortgesetztes Drehen (5).
3. Ausweichen (5).
4. Künstliche Gang- und Hüpfarten nach Wahl (6).

3. Schwebepfähle.

1. Stufe.

1. Stand rechts (links) mit Handfassen (1).
2. Desgleichen mit Beinbewegungen (2).
3. Gang über die eng gestellten Pfähle (4).

2. Stufe.

1. Stand rechts (links) in freier Schwebehaltung (3); auch mit Drehen (6).
2. Desgleichen in gebundenen Haltungen nach Wahl (3).
3. Gang über die mittelweit gestellten Pfähle (4).
4. Standwage vor-, seit-, rücklings auf gebogenem Beine (8).
5. Wage auf 1 Arm (9).
6. Wage auf dem Bauche liegend (10).
7. Kopfstehen (11).

3. Stufe.

1. Gang und Sprung über die weit gestellten Pfähle (4).
2. Stand rechts (links) in gebundenen Haltungen mit Drehen (6).
3. Schwung-Drehen mit Kreis-Spreizen (7).
4. Standwage, vor-, seit-, rücklings auf gestrecktem Beine, oder mit Drehen (8).
5. Wage auf dem Rücken liegend (10).

4. Schwebebrett.

(Kante oder Rust).

Wenn ein solches vorhanden ist, so dient die Tafel für die Schwebestangen dem Vorturner als Anhaltspunkt.

5. Schaukelgeräthe

insbesondere

Schaukelbrett.

1. Stufe (Brett in Ruhe).

1. Freier Stand auf beiden Beinen, quer, seitlings.
2. Stand in gebundener Haltung.
3. Gang vor-, rück- und seitwärts.

2. Stufe.

1. Stand auf 1 Bein, Brett in Ruhe.
2. Schaukeln und im Vorschwung Heben des rückstehenden Beines.
3. Schaukeln und im Rückschwung Heben des vorstehenden Beines.
4. Schaukeln und bei jeder Schwungbewegung Heben eines Beines; und zwar beim Rückschwung vorstehendes, beim Vorschwung rückstehendes Bein.
5. Nachstellgang vorwärts; beim Rückschwung vorschreiten, beim Vorschwung nachstellen.
6. Gang vorwärts: a. bei jedem Rückschwung 1 Schritt vor, b. 2 Schritte vor.
7. Desgl. Gang rückwärts.
8. Gang seitwärts mit Nachstellen.

3. Stufe.

1. Schaukeln und im Vorschwung Heben des vorstehenden Beines.
2. Schaukeln und im Rückschwung Heben des rückstehenden Beines.
3. Schaukeln und bei jeder Schwungbewegung Heben eines Beines; und zwar beim Rückschwung rückstehendes, beim Vorschwung vorstehendes Bein.

4. Wechsel der Schrittstellung (an Ort): a. beim Vorschwung Rückschritt, b. beim Rückschwung Vorschritt, c. bei Vor- und Rückschwung Wechsel.
5. Nachstellgang vorwärts; beim Vorschwung vorschreiten, beim Rückschwung nachstellen.
6. Gang vorwärts: a. bei jedem Vorschwung 1 Schritt vor (auch 2, 3 rc. Schritte), b. bei jedem Rück- und Vorschwung je 1 Schritt vor.
7. Desgl. Gang rückwärts.
8. Gang seitwärts mit Kreuzen.
9. Schaukeln im Stande auf 1 Bein ($^4/_4$-Takt, $^3/_4$ fester Stand, $^1/_4$ Wechsel des Standbeins).
10. Schaukeln im Seitstande.
11. Hüpfen, beziehungsweise Hinken (Hupf beim Vorschwung).
12. Drehen, Schwebekampf u. s. w.

6. Stelzen.

1. Aufsteigen an der Wand (I).
2. Aufsteigen frei (I).
3. Gang in allen Richtungen: a. ohne (I), b. mit Takt (II).
4. Drehungen (I—II).
5. Nachstellgang (I).
6. Kibitzgang (II).
7. Hüpfen (II).
8. Hinken (II).
9. Gang mit Griff vorlings (I—II).
10. Laufen (III).
11. Treppen auf- u. absteigen (III).
12. Stoßkampf (III).

i. Klettern (Steigen).

Alles Klettern, Steigen, Hangeln und Stützeln ist an den betreffenden Geräthen stets auf- wie abwärts zu üben.

1. Strickleiter, Sprossen- und Knotenseil.

A. Strickleiter.

1. Stufe.

1. Steigen vorlings: a. Griff an den Seilen, b. an den Sprossen (I).
2. Steigen außen (2).
3. Hangeln mit Nachgriffen (8).

2. Stufe.

1. Steigen vorlings: a. mit Auslassen von 1 bis 2 Sprossen, b. mit Griff einer Hand (I).
2. Steigen seitlings mit erschwerten Griffen (2).
3. Steigen rücklings (3).
4. Hüpfsteigen und Hinksteigen (4).
5. Sitzsteigen (5).
6. Hangeln (sonst Klimmen) mit Uebergriffen (8).

3. Stufe.

1. Steigen vorlings mit Griff einer Hand und Belastung (1).
2. Steigen rücklings mit erschwerenden Griffen (3).
3. Sturzsteigen (6).
4. Steigen mit Durchwinden (7).
5. Hangzucken (8).
6. Wage rücklings u.s.w. (7).

B. Sprossenseil.

1. Sitzsteigen: a. von Sprosse zu Sprosse (I), b. mit Auslassen von Sprossen (II—III). c. mit Auslassen von Sprossen (III).
2. Hüpfsteigen vorlings: a. mit Griff beider Hände (I), b. nur einer Hand (II),
3. Hüpfsteigen rücklings (III).
4. Hangeln (II—III).
5. Sturzsteigen, bzw. Klettern (III).

C. Knotenseil.

Dieselben Uebungen wie am Sprossenseil, etwas erschwert. Die Uebungen am glatten Seil (siehe dieses) hier etwas erleichtert.

2. Sprossenstange.

1. Stufe.

1. Steigen vorlings.
2. Sitzsteigen, von Sprosse zu Sprosse.
3. Hangeln mit Nachgriffen.

2. Stufe.

1. Steigen vorlings mit Griff nur einer Hand.
2. Hüpfsteigen.
3. Hinksteigen.
4. Sitzsteigen: a. mit Auslassen von Sprossen, b. mit Vorspreizhalten der Beine (1).
5. Steigen rücklings.
6. Wage und Sturzhang aus dem Sitz (1).
7. Hangeln mit Uebergriffen.

3. Stufe.

1. Steigen rücklings mit Erschwerungen.
2. Sturzsteigen, bzw. Klettern (2).
3. Hangzucken.

3. Stangen.

A. Kletterstangen.

Einfache Stange.

1. Stufe.

1. Kletterschluß vorlings: a. in Grundform, b. eine Hand los, c. ein Bein los, d. Kletterschluß seitlings, e. desgl. rücklings (1).
2. Klettern vorlings: a. mit Nachgriff, b. gewöhnliches Klettern mit Uebergriff (2).

2. Stufe.

1. Kletterschluß, und beide Beine los (1).
2. Klettern: a. mit gleichhandigem Griff, b. mit Wechsel des Kletterschlusses, c. mit Umkreisen (2).
3. Klettern: a. vorlings mit 1 Bein (3), b. seitlings mit 1 Bein (8), c. Klettern rücklings (8).
4. Klettern mit Ausweichen, als Vorbeiklettern (4).
5. Hangeln: a. mit Nachgriff, b. mit Uebergriff (7).
6. Fahne im Stütz (9).
7. Sturz-Kletterschluß (5).
8. Schulterfahne (10).

3. Stufe.

1. Kletterschluß, und beide Hände los (1).
2. Klettern mit 1 Hand (3).
3. Stangensteigen (8).
4. Stützklettern (6).
5. Hangeln: a. in verschiedenen Beinhebe-Halten, b. seitlings, c. rücklings (7).
6. Hangzucken: a. Beine frei, b. Beine in Vorspreizhalte (7).
7. Stützeln (7).
8. Fahne im Stütz, dabei Stützeln auf- und abwärts und Umkreisen (9).
9. Handfahne frei, dabei Armbeugen und Strecken (9).
10. Sturzklettern: a. im Hang der Arme, b. im Stütz (5).

Doppelstange (bezw. Stangenreihe).

1. Stufe.

1. Spann-Hang: a. ruhig, b. mit Schwingen (11).
2. Spann-Kletterschluß: a. Kniee innen, b. Kniee außen, (12).
3. Spannklettern mit Wechselgriff der Hände: a. und b. wie oben (12).
4. Wanderklettern, wagerecht (13).
5. Ueberschlagen im Stande (17).

2. Stufe.

1. Hangeln an Ort (11).
2. Spannklettern mit Gleichgriff der Hände: a. Kniee innen, b. Kniee außen (12).
3. Wanderklettern, schräg (13).
4. Hangeln von Ort: a. ohne, b. mit Schwingen (15).
5. Ueberschlagen im Hang und Ueberschwingen (17).
6. Sturzhang: a. hockend, b. gestreckt (18).

3. Stufe.

1. Spann-Stangensteigen (14).
2. Hangzucken: a. ohne, b. mit Schwingen (15).
3. Stützeln: a. mit theilweisem Beinschluß, b. frei (16).
4. Ueberheben und Wage (17).
5. Hangeln im Sturzhang (18).

B. Lehnstangen.

1. Stufe.

1. Hang vorlings: a. mit Speichgriff, b. Ellengriff (19).
2. Hang rücklings: a. und b. wie oben (19).
3. Wechselhang oder Hangeln an Ort: a. im Hang vorlings, b. rücklings, c. mit Speich- und Ellengriff (19).
4. Hang-Schwingen im Hang vor- und rücklings, mit Speich- und Ellengriff: a. vor- und rückwärts, b. seitwärts, c. im Kreis (20).
5. Hangeln im Hang vorlings und Speichgriff, auf- und abwärts: a. ohne Schwung, b. mit Seitschwingen (21).
6. Hangeln im Hang rücklings und Ellengriff, auf- und abwärts: a. ohne Schwung, b. mit Seitschwingen (21).
7. Hangeln seitwärts im Hang vorlings: a. an der Stangenreihe, b. nur an 3 Stangen hin und her (21).
8. Hangeln auf- und abwärts an einer Stange: a. seitwärts mit Ristgriff, b. vor- und rückwärts mit Speichgriff (22).
9. Liegehangeln auf- und abwärts: a. bei geöffnetem Kniehang innerhalb, b. außerhalb der Stangen, c. bei geschlossenem Kniehang innerhalb (24).
10. Ueberrutschen auf- und abwärts im Grätsch- bezw. Reitsitz rücklings (28).
11. Liegestützeln vorlings (29).
12. Stützeln und Stützhüpfen auf- und abwärts im Stütz rücklings (26).
13. Ueberrutschen aufwärts im Kletterschluß (Klettern auf der obern Seite) auf zwei Stangen (30).

2. Stufe.

1. Wechselhang mit Schwung und Anschlag der grifffreien Hand an den Schenkel (19).
2. Hangeln im Beugehang (21).
3. Hangzucken im Hang vorlings und Speichgriff, auf- und abwärts: a. ohne, b. mit Schwingen vor- und rückwärts (21).
4. Hangeln im Hang rücklings und Speichgriff vorlings und Ellengriff, auf- und abwärts: a. ohne Schwung, b. mit Seitschwingen; auch Hang und Hangeln rücklings mit Rückgriff (21).
5. Hangeln schräg auf- und abwärts im Hang vorlings: a. an der Stangenreihe, b. nur an 3 Stangen im Zick-Zack (21).
6. Hangeln im Seithang und Ristgriff an der Stangenreihe: a. vor- und rückwärts, b. schräg auf- und abwärts (22).
7. Drehhangeln mit Speichgriff der einen und Ellengriff der andern Hand mit Gegendrehen zu $^1/_2$-Drehungen an der Stangenreihe (23).
8. Drehhangeln mit Speichgriff beider Hände zu Ellengriff beider Hände mit Walzdrehen zu $^1/_2$-Drehungen an der Stangenreihe (23).
9. Liegehangeln (sonst Entern) auf- und abwärts an einer Stange (24).
10. Liegestützeln rücklings (29).
11. Stützeln und Stützhüpfen auf- und abwärts im Knickstütz rücklings (26).
12. Dasselbe im Stütz vorlings (27).
13. Ueberrutschen aufwärts im Kletterschluß (Klettern auf der oberen Seite) auf einer Stange (30).
14. Sonst geeignete Barrenübungen (31).

4. Seil.

Einfaches Kletterseil.

1. Stufe.

1. Kletterschluß (1).
2. Kletterstand vorlings (2).
3. Klettern: a. mit Nachgriff, b. mit Uebergriff (4).
4. Hangeln (sonst Klimmen) mit Nachgriff (6).

2. Stufe.

1. Klettern: a. mit Gleichgriff, b. mit Wechsel des Kletterschlusses der Beine, c. mit nur 1 Bein im Knieschluß (4).
2. Hangeln mit Uebergriff (6).
3. Vorbeiklettern (5).
4. Kletterstand rücklings (2).
5. Kletterstand als Taurast (2).
6. Verwickeln im Seil (3).
7. Fahne im Kletterschluß (8).

3. Stufe.

1. Verwickeln im Seil mit Hang an den Beinen (Hände frei) (3).
2. Klettern mit 1 Hand (4).
3. Hangzucken (6).
4. Hangeln mit Armseitstrecken (6).
5. Sturz-Kletterschluß und Sturzklettern (7).
6. Freie Fahne (9).
7. Hangeln und Stützeln in Fahnlagen (9).

Doppelseil.

Klimmen, Ueberschlagen, Ueberheben, Wagen u. s. w.

Schrägseil.

Hangeln und Hangzucken im Quer- und Seithang; besonders aber Liegehangeln (sonst Entern) rück- und vor-, auf- und abwärts.

5. Mast.

Klettern und Steigen daran für die Zeit der Turnkür.

k. Stemm- und Hangbaum (Hangseil).

Stemmübungen.

1. Stufe.

1. Ueberrutschen im Querliegen und Uebergang daraus in den Querliegehang (1).
2. Ueberrutschen im Seitliegen (2).
3. Ueberrutschen im Reitsitz (3).
4. Ueberrutschen im Seitsitz auf 1 Schenkel (4).
5. Ueberrutschen im Seitsitz auf beiden Schenkeln (5).
6. Reitsitz und Sitzwechsel mit 1 Bein vorwärts (6).

2. Stufe.

1. Stützeln im Seitstütz vorlings (2).
2. Stützeln vor- und rückwärts im Quer-Schwebestütz mit Grätschen (3).
3. Stützeln seitwärts mit Quergrätschen (4).
4. Stützeln seitwärts in Knie-Hebehalte (5).
5. Ueberrutschen im Knieen und im Hock-Liegestütz (7).
6. Seitsitz und Sitzwechsel mit beiden geschlossenen Beinen und mit Drehen als Kreis im Seitsitz (6).
7. Quersitz und Sitzwechsel mit 1 Bein rückwärts (6).

3. Stufe.

1. Stützhüpfen im Seitstütz vorlings (2).
2. Stützhüpfen vor- und rückwärts im Quer-Schwebestütz mit Grätschen (3).
3. Stützhüpfen seitwärts mit Quergrätschen (4).
4. Stützhüpfen seitwärts in Knieheb- und Vorspreizhalte (5).
5. Reitsitz und Sitzwechsel mit Kreuzen der Beine als Schere: a. rück-, b. vorwärts (6).

Auf dem schräg gestellten Stemmbaum sämmtliche geeignete Uebungen obiger 3 Stufen (8).

Hangübungen.

1. Stufe.

1. Querliegehang aus dem Stande (10).
2. Liegehangeln mit Schluß der Arme und Beine (11).
3. Hangeln im Seithang (12).
4. Hangeln im Querhang (12).
5. Ausweichen im Hangeln (14).
6. Seitliegehangeln an 1 Knie hängend (15).

2. Stufe.

1. Querliegehang aus dem Hang, 12mal fortgesetzt (10).
2. Liegehangeln mit Griff der Arme und Beine (11).
3. Hangzucken im Seithang (12).
4. Hangzucken im Querhang (12).
5. Hangwechsel mit Drehen (13).
6. Quer-Kniehang (13).
7. Wellaufschwung (15).

3. Stufe.

1. Ausweichen im Liegehangeln (14).
2. Hangeln und Hangzucken: a. im Seit-, b. im Querhang mit Vorspreizhalte (12).
3. Hangeln und Hangzucken: a. im Seit-, b. im Quersturzhang (12).
4. Aufkippen und Aufstemmen in allen anwendbaren Formen des Reckes aus dem Seithang zum Stütz und Sitz (15).

Auf dem schräg gestellten Hangbaum (sonst Enterbaum) sämmtliche geeignete Uebungen obiger 3 Stufen (16).

Hangseil.

Schlaff gespannt für sämmtliche Hangübungen des Baumes dienlich; straff gespannt, auch für Stemmübungen und als Seilreck.

Der schräg gestellte Stemm- und Hangbaum

dient zu sämmtlichen Uebungen des Hangens und des Stemmens am wagerechten Baum in verhältnißmäßig erschwerter Weise.

I. Leiter.

(Senkrecht, schräg, wagerecht.)

1. Senkrechte Leiter.

Hieran ist die Schule der schrägen Leiter, die im Ganzen hierfür passend ist, durchzuturnen. Ferner:

1. Senkrechte Fahne im Handhang und Fußstand.
2. Fahne bezw. Wage im Kniehang und Riststütz.
3. Freie Fußfahne.
4. Freie Handfahne.

2. Schräge Leiter.

(Alles Steigen und Hangeln ist stets auf- wie abwärts zu üben.)

1. Stufe.

1. Steigen oben vorlings mit Nachtritt, Uebertritt und Auslassen von einer Sprosse: a. Griff auf den Holmen, b. auf den Sprossen (1).
2. Steigen oben vorlings mit Griff nur einer Hand (2).
3. Steigen außen mit einfachen Tritt- und Griffarten; auch zu Zwei (9).
4. Steigen unten vorlings mit Nachtritt und Uebertritt: a. Griff auf die Holme, b. auf die Sprossen (10).

---

5. Streck- und Beugehang unten, aus dem Stande und aus dem Sprung: a. an der Sprosse, b. an den Holmen, c. 1 Hand an Sprosse, 1 Hand an Holm (12).
6. Hangeln unten an den Holmen (13).
7. Hangeln unten an den Sprossen mit Nachgriff (13).
8. Hangeln unten an beiden greifend (13).

---

9. Hangeln im Liegehang oben vorlings mit Nachgriff (10).

---

10. Stützeln im Liegestütz oben vorlings mit Nachgriff (24).

---

11. Armwippen im Hangstande unten vorlings, drei Sprossen frei, 12mal (28).
12. Durchsteigen und Ueberschlagen rückwärts (29).
13. Senkrechte Fahne im Handhang und Fußstande (30).

Schräge Leiter. 2. Stufe.

1. Steigen oben vorlings mit Auslassen von 2 Sprossen (3).
2. Hüpfsteigen oben vorlings (4).
3. Hinksteigen oben vorlings (5).
4. Steigen oben vorlings mit Griff nur einer Hand, die andere belastet (2).
5. Freisteigen vorlings (6).
6. Steigen oben rücklings, (7).
7. Steigen außen mit erschwerten Tritt- und Griffarten, auch zu Zwei (9).
8. Steigen unten vorlings mit Auslassen von 1 Sprosse und Gleichgriff (10).
9. Steigen unten vorlings mit Griff nur einer Hand (10).
10. Hüpfsteigen unten vorlings (10).
11. Hinksteigen unten vorlings, (10).

---

12. Sprung in den Streck: und Beugehang unten: a. Griff an den Holmen, b. den Sprossen, c. an beiden (12).
13. Hangeln unten, an den Sprossen mit doppeltem Vor- und Nachgriff (43).
14. Hangeln unten, an den Sprossen mit Uebergriff (gewöhnliche Art) (13).
15. Hangeln unten, an den Sprossen mit doppeltem Vor- und Uebergriff (13).
16. Hangzucken unten, an den Holmen (13).
17. Hangzucken unten, an den Sprossen (13).
18. Hangeln unten, mit Knie- oder Fersenheb-Halte u. s. w. (14).
19. Hangeln außen mit Nachgriff u. s. w. (18).

---

20. Hangeln oben im Liegehang vorlings: a. mit Uebergriff, b. mit doppeltem Vor- und Nachgriff (19).
21. Hangeln unten im Liegehang vorlings in leichteren Griffarten (23).

---

22. Stützeln im Liegestütz vorlings: a. mit Uebergriff, b. mit doppeltem Vor- und Nachgriff (24).
23. Stützeln im Liegestütz rücklings mit Nachgriff (26).
24. Stützeln im Sturz-Liegestütz mit Nachgriff (27).

---

25. Armwippen im Hangstand unten vorlings, zwei Sprossen frei, 12mal (28).
26. Fahne bezw. Wage im Knie- und Risthang (30).
27. Abschwingen aus dem Sturz-Liegestütz rücklings (32).
28. Wende-Abschwingen (34).
29. Durchschlüpfen und Durchwinden (35).
30. Niedergleiten (35).

Schräge Leiter, 3. Stufe.

1. Steigen oben vorlings mit Auslassen von 3 Sprossen (3).
2. Hüpfsteigen oben vorlings mit Auslassen von Sprossen (4).
3. Hinksteigen oben vorlings mit Auslassen von Sprossen (5).
4. Steigen oben vorlings mit Griff nur einer Hand, dabei Tragen eines Menschen (2).
5. Freisteigen vorlings mit Auslassen von Sprossen (6).
6. Freisteigen oben rücklings (7).
7. Schnellsteigen oben: a. vorlings, b. rücklings (8).
8. Hüpfsteigen außen mit Gleichgriff (9).
9. Steigen unten vorlings mit Auslassen mehrerer Sprossen mit Wechsel- und Gleichgriff (10).
10. Steigen unten vorlings mit Griff nur einer Hand und Auslassen von Sprossen (10).
11. Hüpfsteigen unten vorlings mit Auslassen von Sprossen (10).
12. Hink-Hüpfsteigen unten vorlings mit Auslassen von Sprossen (10).
13. Schnellsteigen unten vorlings.
14. Steigen unten rücklings (bezw. Steigen im Hangstand) (11).
15. Hochsprung in den Streck- und Beugehang unten: a. Griff auf die Holme, b. die Sprossen, c. auf beide (12).
16. Hangeln unten mit Auslassen von einer und mehr Sprossen (13).
17. Hangzucken unten mit Auslassen von einer und mehr Sprossen (13).
18. Hangzucken unten mit Griffwechsel von den Holmen auf die Sprossen und umgekehrt (13).
19. Hangzucken unten, einarmig: a. am Holm, b. mit Fassen des Handgelenks, c. frei (?) (13).
20. Hangeln und Hangzucken unten mit Vorspreizhalte der Beine u. s. w. (14).
21. Hangeln im Sturzhang unten (16).
22. Hangeln unten im Hang rücklings (17).
23. Hangeln außen mit Uebergriff u. s. w. (18).

---

24. Hangeln oben im Liegehang vorlings mit doppeltem Vor- und Uebergriff (19).
25. Hangzucken desgl.: a. von Sprosse zu Sprosse, b. mit Auslassen von Sprossen (20).
26. Aufstemmen aus dem Liegehang in den Liegestütz (21).
27. Hangeln unten im Liegehang vorlings in erschwerenden Griffarten (23).
28. Hangeln unten im Liegehang rücklings (23).

---

29. Stützeln im Liegestütz vorlings, mit doppeltem Vor- und Uebergriff (24).
30. Stützhüpfen desgl.: a. von Sprosse zu Sprosse, b. mit Auslassen von Sprossen (25).
31. Stützeln im Liegestütz rücklings mit Uebergreifen ꝛc. (26).
32. Stützeln im Sturz-Liegestütz mit Uebergriff (27).

---

33. Hoch- und Weit-Abschwingen aus dem Sturz-Liegestütz rücklings (32).
34. Hoch- und Weit-Wendeabschwingen (34).
35. Ueberschlag aus dem Sturz-Liegestütz vorlings (33).
36. Durchsteigen und Genickfahne, bezw. Wage (29).
37. Freie Fußfahne (oben), freie Handfahne (unten) (30).

3. Wagerechte Leiter (Hangleiter).

Alles Hangeln übe man vor- und rückwärts, so wie seitwärts rechts und links, wenn solches auch nicht besonders bemerkt ist. Die wichtigeren Uebungen sind durch fette Schrift ihrer Ordnungs-Nummern hervorgehoben.

1. Stufe.

1. Streckhang im Querhang an den Holmen: a. mit Speichgriff, b. mit Ellengriff (1).
2. Desgl. und Schwingen: a. vor- und rückwärts, b. seitwärts, c. im Kreis und mit Uebung des Niedersprungs (1).
3. Streckhang im Seithang an zwei Sprossen: a. mit Speichgriff, b. mit Ellengriff, c. mit Spanngriff (1 Sprosse in der Mitte frei) (1).
4. Desgl. und Schwingen: a. vor- und rückwärts, b. seitwärts, c. im Kreis und mit Uebung des Niedersprunges (1).

---

5. Hangeln im Seithang und Ristgriff außen am Holm: a. ohne Schwung, b. mit Seitschwingen (2).
6. Hangeln im Seithang und Ristgriff innen am Holm: a. ohne Schwung, b. mit Seitschwingen (3).

---

7. Hangeln im Seithang an den Sprossen: a. ohne Schwung, b. mit Seitschwingen (4).

---

8. Hangeln im Querhang an den Holmen, Hände außen mit Speichgriff: a. ohne Schwung, b. mit Seitschwingen (5).
9. Desgl. an einem Holm (5).
10. Desgl. eine Hand am Holm, die andere an Sprosse (6).

---

11. Hangeln im Querhang an den Sprossen: a. mit Nachgriff, b. mit Uebergriff, c. ohne und mit Schwung (6).

---

12. Drehhang, Griff fest auf den Sprossen, Holmen oder gemischt (7).
13. Griffwechsel wechselhandig ohne Drehen im Seithang an 2 Sprossen aus Speich- in Ellengriff und umgekehrt (9).

14. Drehhangeln an 2 Sprossen: a. an Ort, b. mit Fortbewegung (8).
15. Drehhangeln an 1 Holm, a. und b. wie oben (8).

---

16. Querhang an den Holmen oder einer Sprosse und Beinheben: a. hockend bis zum Sturzhang, b. bis zum Hang rücklings, c. Ueberschlagen (10).
17. Quer-Liegehang (Hände speichgriffs auf den Holmen, Beine geöffnet im Fersen- oder Unterschenkelhang außen) und Hangeln darin (10).

---

18. Fingerhang und Hangeln mit 3 und 4 Fingern: a. an 1 Sprosse querhangs, b. an 2 Sprossen seithangs, c. von Sprosse zu Sprosse (11).

Wagerechte Leiter. 2. Stufe.

1. Armwippen und Beugehang im Querhang an den Holmen bis zum Ueberschauen mit Speichgriff (1).
2. Armwippen und Beugehang im Seithang an zwei Sprossen bis zum Anschultern mit Speichgriff (1).
3. Desgl. im Spannhang (2 Sprossen in der Mitte frei) (1).

---

4. Hangeln im Seithang und mit Ristgriff außen am Holm: a. mit Spanngriff, b. im Beugehang, c. mit Hocken, Spreizen, Grätschen, Stoßen rc. der Beine (2).
5. Hangeln im Seithang und Ristgriff innen am Holm: a. mit Auslassen einer Sprosse, b. im Beugehang (3).

---

6. Hangeln im Seithang an den Sprossen: a. mit Ellengriff, b. mit Spanngriff bei 1 und 2 zwischenliegenden Sprossen (4).
7. Desgl. im Beugehang von Sprosse zu Sprosse (4).

---

8. Hangeln im Querhang an den Holmen, Hände außen mit Speichgriff mit Hocken, Spreizen, Grätschen, Stoßen rc. der Beine (5).
9. Hangeln desgl. Hände innen mit Ellengriff (5).
10. Beugehangeln desgl. mit Speichgriff (5).
11. Hangzucken desgl.: a. ohne Schwung, b. mit Vor- und Rückschwingen (5).
12. Beugehangeln desgl. an einem Holm (5).
13. Beugehangeln im Querhang, eine Hand am Holm, die andere an Sprosse (6).

---

14. Hangeln im Querhang an den Sprossen mit Hocken, Spreizen, Grätschen, Stoßen rc. der Beine (6).
15. Hangeln desgl.: a. mit Kammgriff mit Nachgreifen, b. mit Ristgriff mit Auslassen von 1 und 2 Sprossen, c. ohne und mit Schwung (6).
16. Beugehangeln desgl. (6).
17. Hangzucken desgl. mit Ristgriff mit Schwung und Aus-

lassen von 1 und 2 Sprossen (6).

---

18. Griffwechsel ohne Drehen im Querhang an den Holmen, aus Speich- in Ellengriff und umgekehrt: a. wechselhandig, b. gleichhandig (9).
19. Desgl. im Seithang an 2 Sprossen, gleichhandig (9).
20. Desgl. im Seithang von den Sprossen auf die Holme und umgekehrt, gleichhandig (9).
21. Hangeln mit Drehen an 2 Sprossen mit Spanngriffen und halben Drehungen (8).
22. Hangeln mit Drehen an 1 Holm: a. wie oben, b. an einer Seite des Holms (8).
23. Hangeln mit Drehen und Wechsel des Griffes von Holm auf Sprossen 2c. (8).

---

24. Querhang an den Holmen oder einer Sprosse und Bein-Vorspreizen: a. bis zur Wage, b. zur Berührung der Leiter mit den Füßen (10).
25. Quer-Liegehang (Hände speichgriffs auf den Holmen, Beine geöffnet außen) und Hangeln darin (11).
26. Liege-Hangstand quer (Hände ristgriffs auf den Sprossen, Füße gegen die Sprossen stemmend) und Hangeln darin (10).
27. Seit-Liegehang (Hände kammgriffs innen am einen, Füße im Risthang am andern Holm) und Hangeln darin (10).

---

28. Fingerhang und Hangeln mit 2 Fingern wie Nr. 18 der 1. Stufe (11).

---

29. Durchwinden zwischen den Sprossen, Felgaufschwünge 2c. in einfacheren Formen (12).

Wagerechte Leiter. 3. Stufe.

1. Armwippen und Beugehang im Querhang an den Holmen bis zum Ueberschauen mit Ellengriff (1).
2. Armwippen und Beugehang im Seithang an zwei Sprossen bis zum Anschultern mit Ellengriff (1).
3. Desgl. im Spannhang (3 Sprossen in der Mitte frei) (1).

---

4. Hangeln im Seithang und mit Ristgriff außen am Holm mit Bein-Vorspreizhalte u. s. w. (2).
5. Hangzucken desgl. (2).
6. Hangzucken im Seithang und Ristgriff innen am Holm mit Auslassen mehrerer Sprossen (3).
7. Sturzhangeln mit Ristgriff innen am Holm (3).
8. Hangeln und Hangzucken im Seithang und mit Kammgriff innen am Holm (3).

---

9. Hangeln im Seithang an den Sprossen im Spanngriff mit 3 zwischenliegenden Sprossen, mit Schwingen (4).
10. Desgl. im Beugehang (4).
11. Hangzucken im Seithang an den Sprossen (4).

---

12. Hangeln und Hangzucken im Quer-Beugehang an den Holmen, Hände außen im Speichgriff mit Bein-Vorspreizhalte u. s. w. (5).
13. Hangzucken desgl. mit Vor- und Rückschwingen und Weitgriffen (5).
14. Hangeln und Hangzucken desgl.: a. im Sturzhang, b. im Hang rücklings, c. in Wage rück- und vorlings (5).
15. Hangeln und Hangzucken im Quer-Beugehang, Hände innen im Ellengriff (5).
16. Hangzucken im Querhang, eine Hand am Holm, die andere an Sprosse wie 13 (6).

---

17. Hangeln und Hangzucken im Quer-Beugehang an den Sprossen mit Bein-Vorspreizen u. s. w. (6).
18. Hangeln desgl.: a. mit Kammgriff mit Uebergriff, b. mit Ristgriff mit Auslassen von 3 Sprossen, c. ohne und mit Schwung (6).
19. Hangzucken desgl. mit Ristgriff mit Schwung und Ueberspringen von 3 (4) Sprossen (6).
20. Hangeln und Hangzucken desgl.: a. im Sturzhang, b. im Hang rücklings (?), c. in Wagen (?) (6).

---

21. Griffwechsel mit Drehungen (9).
22. Hangeln mit Drehen an 2 Sprossen mit Spanngriffen und ganzen Drehungen (8).
23. Hangeln mit Drehen an 1 Holm desgl. (8).
24. Hangeln mit Drehen im Wechsel der Spanngriffe von Holm auf Sprosse u. s. w. (8).
25. Hangzucken mit Drehungen, 1/4, 1/2 als Hangkehre (8).

---

26. Querhang an den Holmen oder einer Sprosse mit gestreckten Armen, und Bein-Vorspreizen zur Berührung der Leiter mit den Füßen (10).
27. Hangzucken im Quer- und Seit-Liegehang vorlings (10).
28. Quer-Liegehang rücklings als Schwimmhang und Hangeln u. s. w. (10).

---

29. Fingerhang und Hangeln: a. mit 1 Finger, wie Nr. 18 der 1. Stufe, b. mit Drehen, Griffwechseln und Hangzucken an 1 oder mehreren Fingern (11).

---

30. Durchwinden zwischen den Sprossen, Felgaufschwünge, Aufstemmen u. s. w. in schwierigeren Formen (12).

m. Rundlauf.

Alle Uebungen sind zunächst in Grundhaltung; dann, wo immer thunlich, im einarmigen Hand- und Unterarmhang, mit Griff und im Hang rechts wie links zu turnen.

1. Stufe.

1. Gang vorwärts: a. ohne, b. mit Takt (1).
2. Gang rückwärts: a. ohne, b. mit Takt (1).
3. Trablauf vorwärts: a. mit kurzen Schritten, b. mit Sprungschritten, 4 auf den Kreis, als kleiner Riesenschritt (2, 3).
4. Schnellschritt vorwärts (4).
5. Gang seitwärts, vorlings (6).

---

6. Galopplauf vorwärts (7).

---

7. Trablauf vorwärts im Stütz (16).

Rundlauf. 2. Stufe.

1. Trablauf mit Sprungschritten, 2 auf den Kreis als mittlerer Riesenschritt (3).
2 Trablauf mit kurzen Schritten rückwärts (2).
3. Schnellschritt rückwärts (4).
4. Lauf vorwärts mit Fersenheben (5).
5. Lauf vorwärts mit Spreizen (5).
6. Lauf vorwärts mit Bogenspreizen (Uebertreten) (5).
7. Lauf seitwärts mit Uebertreten vorlings (6).

---

8. Galopplauf seitwärts (7).
9. Galoppsprung, 2 Sprünge auf den Kreis, vorwärts als kleiner Riesensprung (8).

---

10. Hüpfen wechselbeinig: a. vorwärts, b. rückwärts (9).
11. Scheinlauf vorwärts (10).
12. Hochspringen: a. Aufsprung auf 1 Fuß, b. 2 Füßen, c. im flachen Bogen (11).

---

13. Walzen im Hang (13).
14. Umfallen aus dem Hangstand (14).
15. Baskensprung im Hang (15).

---

16. Trablauf rückwärts im Stütz (16).
17. Baskensprung im Stütz zum $^1/_4$ und $^1/_2$ Kreisschwung (20).
18. Wendeschwung zum halben Kreis (21).
19. Wende- und Kehrschwung desgl. (22).

Rundlauf. 3. Stufe.

1. Trablauf mit Sprungschritten, 1 auf den Kreis, als großer Riesenschritt (3).
2. Riesenschritt, 4, 2 u. 1 Schritt auf den Kreis rückwärts (3).
3. Lauf rückwärts: a. mit Fersenheben, b. Spreizen,

c. Bogenspreizen oder Uebertreten (5).
4. Lauf seitwärts mit Uebertreten rücklings (6).

---

5. Galopplauf rückwärts (7).
6. Galoppsprung, 1 Sprung auf den Kreis als großer Riesensprung (8).
7. Derselbe 2 und 1 Sprung auf den Kreis, rückwärts (8).

---

8. Scheinlauf rückwärts (10).
9. Hochspringen: a. Aufsprung auf 1 Fuß, b. 2 Füßen, im flachen Bogen (11).
10. Kreisfliegen vorwärts mit Vorspreizhalte (12).
11. Kreisfliegen seitwärts: a. vorlings, b. rücklings mit Vorspreiz- oder Grätschhalte (12).
12. Kreisfliegen rückwärts (12).
13. Kreisfliegen mit Drehungen (12).
14. Kreisfliegen mit Kreisschwingen (12).

---

15. Lauf seitwärts im Stütz rücklings mit Uebertreten (16).
16. Walzen im Stütz (17).
17. Scheinlauf vor- und rückwärts im Stütz (18).
18. Umfallen aus dem Stützstand (19).
19. Baskensprung im Stütz zu vollem Kreisschwung (20).
20. Wendeschwung zum vollen Kreis (21).
21. Wende- u. Kehrschwung desgl. (22).

Ringstechen und Sacktreiben als nützliche Belustigung.

n. Wippe.

1. Stufe.

1. Wippen im Querhang vorlings: a. Hände mit Speichgriff an den Holmen, b. mit Ristgriff an der Sprosse (1).
2. Desgl. rücklings (1).
3. Wippen im Seithang: a. Hände mit Speich-Schlußgriff an der Sprosse, b. mit Ristgriff auf dem Holm, c. 1 Hand an Sprosse, 1 Hand am Holm (3).
4. Die Uebungen 1, 2 und 3 und: a. beim Aufwippen Seit- oder Quer-Grätschen und beim Niederwippen Schließen der Beine, b. Knieheben und Beinstrecken, c. Fersenheben, d. im Fliegen Fußklappen oder Kreuzen und Schließen 2 und mehrmals (2).
5. Dieselben und Abstoß mit nur 1 Bein (2).
6. Dieselben und Schwingen beim Aufwippen: a. vor-, b. rückwärts (2).

2. Stufe.

7. Wippen im Quer-Beugehang: a. vorlings, b. rücklings (2).
8. Wippen im Seit-Beugehang (3).
9. Wippen im Querhang vor-

und rücklings mit aufgelegten Oberarmen und Griff der Hände.

10. Desgl. im Unterarmhang vorlings und rücklings an der Sprosse (2).

11. Die Uebungen 7, 8, 9 und 10 und: a. Beinthätigkeiten wie bei Nr. 4, b. Hinkabstoß, c. Schwingen (2).

---

12. Wippen im Quer-Streckstütz vorlings: a. Hände mit Speichgriff auf Holmen, b. mit Ristgriff auf Sprosse (5).

13. Desgl. rücklings (5).

14. Wippen im Seit-Streckstütz: a. Hände mit Speichgriff auf 2 Sprossen, b. mit Ristgriff auf 1 Holm (beide Turner nicht auf gleichem Holm), c. mit Ristgriff auf beiden Holmen, eine Hand vorn, die andere hinten (5).

15. Die Uebungen 12, 13 und 14 und: a. Beinthätigkeiten wie bei Nr. 4, b. Hinkabstoß, c. Schwingen (5).

3. Stufe.

16. Wippen im Hang einarmig an der Sprosse (2).

17. Desgl. und a. Beinthätigkeiten, b. Hinkabstoß (2).

18. Wippen mit Hochschwingen: a. rückwärts zur Wage, b. vorwärts zum Anfußen und Anknieen (2).

19. Wippen mit rückwärts Ueberdrehen: a. zum Sturzhang, b. zum Hang rücklings (4).

---

20. Wippen im Knickstütz in allen Nr. 12, 13, 14 und 15 bezeichneten Arten (5).

21. Wippen im Querstreckstütz mit Heben rückwärts (5).

Radschaukel.

1. Rückwärts laufen und vorwärts die Kreisbahn durchfliegen.
2. Ablösen.
3. Vorwärts laufen und rückwärts die Kreisbahn durchfliegen.
4. Vorwärts Durchfliegen des einen und rückwärts Durchfliegen des anderen Paares.
5. Obige Uebungen statt von 4 nur von 2 Turnern ausgeführt.
6. Verbindung geeigneter Reckübungen damit.

o. Sitz- und Standschaukel.

Mit Sitzstange zu allen Uebungen des Schaukelrecks verwendbar; mit einfachem Sitzbrett wenigstens zu den Uebungen 14—17 desselben.

p. Turnstuhl.

1. Stufe.

1. Schwebestand auf der Leiste der Lehne bei Belastung des Stuhles (1).
2. Leichtere Barrenübungen der 1. Stufe (2).
3. Liegestütz auf dem Bauch und den Händen (3).
4. Zwei Stühle als Springel und geeignete Springübungen (4).
5. Sprung auf und über den Sitz (4).
6. Grätschen über einen auf dem Stuhl Sitzenden (5).
7. Heben eines Stuhles oder beider in leichteren Griffarten (6).

2. Stufe.

1. Schwebestand auf der Lehne bei Belastung des Stuhles (1).
2. Barrenübungen der zweiten Stufe (2).
3. Wage im Liegen quer vorlings auf dem Bauch (3).
4. Wage mit untergestelltem Ellenbogen (3).
5. Schwebestütz mit Hockhaltung, Durchhocken, Zurückhocken und Abschwingen (3).
6. Abhang nach der Seite zur wagerechten Lage und zum Sturzhang (3).
7. Zwei Stühle als Springel und geeignete Springübungen (4).
8. Sprung über die Lehne mit 1 aufspringenden Fuße (4).
9. Grätsche mit Griff auf die Lehne (5).
10. Heben eines Stuhles oder beider mit erschwerenden Griffen (6).

3. Stufe.

1. Frei-Aufsteigen zum Schwebestand auf der Lehne (1).
2. Barrenübungen der dritten Stufe (2).
3. Liegestütz auf dem Bauch und den Händen und Forthüpfen mit dem Stuhl (3).
4. Wage mit untergestelltem Ellenbogen und Forthüpfen (3).
5. Durchhocken zur Vorspreizhalte, Zurückhocken zum Handstehen und Ueberschlag (3).
6. Abhang nach der Seite zum Sturzhang und Erheben mit Belastung (3).
7. Zwei Stühle als Springel u. geeignete Springübungen (4).
8. Sprung über die Lehne mit beiden aufspringenden Füßen als Standsprung (4).
9. Grätsche mit Ueberheben zum Stande auf dem Stuhl (5).
10. Grätsche über die 2 Stühle (5).
11. Heben eines Stuhles oder beider mit gewählten Griffen (6).

---

4. Turntafeln

zum

Betriebe des Turnens mit Geräthen.

a. Werfen.

1. und 2. Lanzen- und Gerwerfen.

Gemeinsame Vorübungen:

1. Anstellen und 1/8-Drehung rechts — um!
2. Lanze (Ger) zum Wurf — auf!
3. Schwerpunkt — faßt!
4. Zum Wurf zieht — an! („Rucken.")
5. Zielt! („Schnellen".)
6. Nochmals zum Wurf zieht — an!
7. Werft — ab!

---

8. Kernwurf.
9. Bogenwurf.
10. Wurf mit Anlauf.
11. Wurf im Lauf.
12. Wurf um die Wette: a. nach Ringen, b. nach Zahl der Treffer, c. mit Entfernung der Standpunkte.

3. Ballwerfen.

Nach der Scheibe oder einem sonst beliebigen Ziel zu üben.

4. Scheiben- (Diskus-) und Kugelwerfen.

Zunächst als Schockwurf, dann auch als Schieb- und Prallwurf in die Weite und Hoch-Weite nach dem Schockziel zu üben.

b. Hantel.

Arm- und Handlagen.

1. Armhaltungen: a. vorwärts, b. seitwärts, c. rückwärts zur Wage (1).
2. Armdrehhalten dabei: a. zur Speich-, b. Rist-, c. Kamm- und d. Ellenhaltung (1).

Handgelenkübungen.

3. Handbeugen und Strecken (Aufkippen): a. in Rist-, b. in Speichhaltung (2).

4. Handkreisen vor- und rückwärts (2.)

Heben und Schwingen in senkrechter Ebene (senkrechter Halbkreis).

5. Armheben nach allen Richtungen, ein-, beid- und wechselarmig (3).

6. Armschwingen vor- und rückwärts (3).

7. Desgl. mit Rumpfbeugen als Sägemann (3).

8. Armschwingen seitwärts im Gleichschwung (4).

9. Desgl. mit Kniebeugen als Knickschwingen (4).

10. Armschwingen seitwärts im Gegenschwung (4).

Bewegen und Schwingen in wagerechter Ebene (wagerechter rc. Halbkreis).

11. Langsames Bewegen der Arme und Dauerhaltungen seit- und vorwärts (5).

12. Armschwingen im Gleichschwung (5).

13. Drehschwingen (6).

14. Armschwingen in Bückstellung.

15. Armschwingen im Gegenschwung als Schulterprobe (7).

16. Der Mantel (8).

Kreisen (sonst Mühlen).

17. Kreisschwingen einarmig seitlings: a. vorwärts, b. rückwärts (9).

18. Kreisschwingen einarmig vorlings: a. einwärts, b. auswärts (9).

19. Kreisschwingen einarmig vorlings mit Kniebeugen (sonst Knickmühle) (9).

20. Kreisschwingen beidarmig seitlings: a. vorwärts, b. rückwärts (10).

21. Kreisschwingen beidarmig vorlings: a. einwärts, b. auswärts (10).

22. Kreisschwingen beidarmig vorlings mit Kniebeugen (sonst Knickmühle) (10).

23. Armkreisen mit Kreuzen vorlings: a. einwärts, b. auswärts (11).

24. Trichter (12).

25. Achte (12).

Schlagen und Hauen.

26. Speich- oder Kopfhieb: a. in Auslage-Stellung, b. mit Ausfall (13).

27. Hochrist- oder Achselhieb; desgl. (13).

28. Hochkamm- oder Schulterhieb; desgl. (13).

29. Verbindung dieser Hiebe zu Doppel- und Dreihieben (13).

30. Verbindung von Speichhieb und Armstoßen abwärts (13).

Ellenbogen=Gelenkübungen.

31. **Armbeugen mit Schwung** (Arm=Anschnellen): a. in Wage=haltung vorwärts, b. seitwärts, c. in Tiefhaltung des Armes (14).

32. **Armstrecken mit Schwung** (Arm=Abschnellen, Unterarm=hauen), desgl. (14).

Stoßen.

33. **Stoß in Speichhaltung**, (Speichstoß): a. in Auslage=Stellung, b. mit Ausfall, c. mit Ausfall und Rücktritt (15).

34. **Kammstoß**, desgl. (15).

35. **Riststoß**, desgl. (15).

36. **Stampfe** (16).

37. **Kniewippen mit Armstoßen** aufwärts, sonst Auf= und Abreißen (17).

Zusammengesetzte Hantelübungen.

Desgleichen mit Beinthätigkeiten.

Nach Ermessen der Vorturner anzuordnen.

Uebungen mit Fortbewegung.

Desgleichen, und beispielsweise:

38. **Hoch= und Weithüpfen** (18).

39. **Kibitzgang** mit Stoßen einarmig (19).

40. **Wiegegang** mit Armschwingen seitwärts (20) u. s. w.

c. Stabübungen.

Diese sind mit Turnern aller Stufen durchzuturnen. Befehlsweise nach Anleitung der Turnlehre, Theil II, 5 c.

A. Kurzer Stab.

1. Stabgriffe.

1. Ausgangsstellung „bei Fuß" und a. senkt (1 Taktzeit)! b. ab (2 T.)! c. auf (2 T.)! d. ab (3 T.)! e. über (2 T.)! f. ab (3 T.)! g. fällt (2 T.)! h. ab (2 T.)! (1).

2. Ausgangsstellung „Stab gesenkt" und a. fällt (1 T.)! b. senkt (1 T.)! c. auf (2 T.)! d. senkt (2 T.)! e. über (2 T.)! f. senkt (2 T.)! (2).

3. Ausgangsstellung „Stab auf oder geschultert" und a. fällt (2 T.)! b. Schulter (2 T.)! c. über (2 T.)! d. faßt den Stab an (2 T.)! e. fertig (2 T.)! f. an (1 T.)! g. setzt ab (3 T.)! h. Schulter (2 T.)! i. Ehrbezeugung (2 T.)! k. Schulter (2 T.)! (3).

4. Ausgangsstellung „Stab über" und a. fällt (2 T.)! b. über (2 T.)! c. fertig (2 T.)! d. an (1 T.)! e. setzt ab (1 T.)! f. über (2 T.)! (4).

2. Allgemeine Stabübungen.

5. Gang I, 1—8 Griffe, 9—16 in Verbindung mit Schritt-Stellungen (5).
6. Gang II, 1—8 Heben, 9—26 in Verbindung mit Schritt-Stellungen (6).
7. Gang III, 1—8 Ueberheben, rück- und vorwärts, 9—16 in Verbindung mit Schrittstellungen (7).
8. Gang IV, 1—2 Uebersteigen vorwärts, 3—6 Stellungen, 7—8 Uebersteigen rückwärts, 9—10 Ueberspreizen vorwärts, 11—14 Stellungen, 15—16 Ueberspreizen rückwärts (8).
9. Gang V, 1—4 Kreisschwingen vorlings mit Schritt-Stellungen, 5—12 Kreisschwingen seitlings, rechts und links mit Schrittstellungen, 13—16 Wurf und Griffwechsel desgl. (9).
10. Gang VI, 1—4 Schieben vorlings, 5—8 Schieben rücklings Nack', 9—12 Hockstand und Knieen dabei, 13—16 Hockstand auf 1 Bein u. Seitschritt-Stellung dabei (10).

3. Stabkünste.

11. Ueberheben mit beiden gestreckten Armen (11).
12. Uebersteigen: vor- u. rückwärts zu künstlicheren Formen fortentwickelt, z. B. Steigen auf den Stab und Beinstrecken (12).
13. Ueberspringen: a. vorwärts, b. rückwärts (13).
14. Ueberhinken: a. und b. wie oben (13).
15. Durchwinden und zurück Winden: a. mit Griff beider Hände und b. nur einer Hand (14, 15).

4. Stabwerfen.

16. Aufwurf und Fang mit steigender Höhe: a. Kammgriffs, b. Ristgriffs, c. wechselnd (16).
17. Desgl. mit einer Hand (16).
18. Desgl. mit Drehen des Stabes (17).
19. Zuwerfen mit steigender Entfernung: a. in flachem Bogen, b. in steilem Bogen, c. mit 2 Stäben zugleich (18).
20. Kreiseln mit Griff beider Hände (20).
21. Kreiseln um die Hand: a. mit Zwischenschwung, b. fortgesetzt in steigender Schnelligkeit bis zum Kreiswirbeln (19).
22. Kreiseln um die Finger (20).

5. Schwebenlassen des Stabes.

23. Stab: a. auf innerer, b. auf äußerer Handfläche, c. Fingern, d. Unterarm u. s. w. (21).
24. Wechsel der Stützpunkte im Aufwurf des Stabes (21).

25. Beide Uebungsformen fest an Ort stehend (21).

26. Schwebenlassen schwerer Körper (21).

6. Stabziehen und Schieben.

Wird als Ringübung nach Theil II, Abschnitt 2 e gegebener Anleitung geübt.

7. Stabschwingen.

Mit Griff einer Hand.

27. Auslage zum senkrechten Kreisschwingen (22).
28. Außenkreis: a. rückwärts, b. vorwärts (23, 24).
29. Innenkreis: a. und b. wie oben (25, 26).
30. Die Achte: a. rück-, b. vorwärts (27, 28).
31. Die Nr. 29, 30 und 31, wenn man will: a. in Vorwärtshaltung der Arme, b. in verhängter Lage des Stabes, c. mit 2 Stäben zugleich (28).
32. Auslage zum wagerechten Kreisschwingen über dem Kopf (29).
33. Wagerechter Kreis über dem Kopfe: a. in Kamm, b. in Rist (30).
34. Schräger Kreis desgl. (31).
35. Halbkreisschwingen, bezw. Hauen je 4, 3, 2 oder 1 Kamm und Rist im Wechsel; desgl. mit Halten: a. in hoher, b. in mittlerer, c. in tiefer Lage (32).

Mit Griff beider Hände.

36. Auslage (33).
37. Kreis oder Deckung rechts: a. rückwärts, b. vorwärts (34, 35).
38. Kreis oder Deckung links: a. und b. desgl. (36).
39. Die Achte: a. rückwärts, b. vorwärts (37).
40. Die Nr. 37, 38 und 39, wenn man will, in verhängter Lage des Stabes (33).
41. Wagerechter Kreis über dem Kopf: a. in Kamm, b. in Rist (38).
42. Schräger Kreis desgl. (39).
43. Halbkreishiebe, wie Nr. 35 durchzuüben (39).

Wechsel der Formen des Schwingens an und von Ort.

Zum Beispiel:

44. 4/4. Auf 1 in Kamm, 2 in Rist tiefe Halbkreishiebe; auf 3 und 4 zwei wagerechte Kreise über dem Kopf (40).
45. 8/4. Auf 1 in Kamm, 2 in Rist hohe Halbkreishiebe; auf 3 und 4 Deckungen rückwärts links und rechts; auf 5 in Rist, 6 in Kamm hohe Halbkreishiebe; auf 7 und 8 Deckungen rückwärts rechts und links (41).
46. 8/4. Auf 1, 2, 3 mit Kreis über dem Kopf in Kamm und Gang vorwärts, auf 4 Kopfhieb; auf 5, 6, 7 mit Kreis über dem Kopf in Rist in Gang rückwärts, auf 8 Auslage. (Begrüßungsform.) (42).

Drehen.

1. Standdrehen mit Gleichdrehen.

47. Standdrehen links auf linkem Fuß mit Kreishieben über dem Kopf in Kamm (43).
48. Standdrehen links auf dem rechten Fuß, desgl. (44).
49. Standdrehen rechts auf dem rechten Fuß, mit Kreishieben über dem Kopf in Rist (45).
50. Standdrehen rechts auf dem linken Fuß, desgl. (46).
51. Standdrehen links auf dem linken Fuß mit Halbkreishieben (47).
52. Standdrehen links auf dem rechten Fuß mit Halbkreishieben (47).
53. Standdrehen rechts auf dem rechten Fuß mit Halbkreishieben (48).
54. Standdrehen rechts auf dem linken Fuß mit Halbkreishieben (48).

2. Standdrehen mit Gegendrehen.

55. Standdrehen auf linkem Fuß, links und rechts im Wechsel mit Hieben (49).
56. Standdrehen auf rechtem Fuß, rechts und links im Wechsel mit Hieben (50).
57. Drehsprünge im Stand: a. links rechts, b. rechts links, mit Hieben (51).

3. Gangdrehen mit Gleichdrehen.

58. Gangdrehen links, mit Kreishieben über dem Kopf in Kamm (52).
59. Gangdrehen links, desgl. a. mit Vorsprung, b. mit Sprung (53, 54).
60. Gangdrehen rechts mit Kreishieben über dem Kopf in Rist (55).
61. Gangdrehen rechts, desgl. a. mit Vorsprung, b. mit Sprung (56).

4. Gangdrehen mit Gegendrehen.

62. Gangdrehen mit Gegendrehen links und rechts und Kreishieben über dem Kopf in Kamm und Rist (57).
63. Desgl. und Kreishieben über dem Kopf und tiefen Halbkreishieben in Wechsel (58).
64. Desgl.: a. mit Vorsprung, b. mit Sprung (59).
65. Desgl. und Kreishiebe über dem Kopf in Kamm und Rist mit Deckungen rechts und links vorwärts im Wechsel (60).
66. Desgl. und 2 tiefe Halbkreishiebe mit 1 Kopfhieb im Wechsel (61).

8. Stockschlagen.

67. Die 4 Auslagen: a. steile hohe, b. steile mittlere als gewöhnliche Auslage kurzweg in engerem Sinn, c. steile tiefe, d. verhängte (63).

68. Bildung der Hiebe durch: a. Ausholen, b. Anziehen (64).

69. Die 9 Hauptʰiebe einzeln langsam in die Luft: a. obere Hiebe. 1 Kopfhieb, 2 Hochkamm, 3 Hochrist, 4 Kammhieb, 5 Risthieb. b. Untere Hiebe. 6 Beinhieb rechts, 7 Beinhieb links, 8 Tiefkamm, 9 Tiefrist (65).

70. Die 9 Hiebe im Takt in die Luft: a. ein jeder fortgesetzt, b. von 1—9 reihum, c. von 9—1 reihum, d. 2 und 3, 4 und 5, 6 und 7, 8 und 9 im Wechsel (65).

71. Blöße und Deckung. Die Deckungen der 9 Hiebe (66).

72. Die 9 Hiebe als Anhiebe auf den sich deckenden Gegner: a. im Stande, b. mit Ausfall rechts, c. mit Ausfall links, d. mit Ueberheben (67).

73. Nachhiebe in allen Formen (68).

74. Finten (69).

75. Gänge nach Verabredung (70).

76. Deckung gegen nicht angezeigte Hiebe außer der Reihe (71).

77. Freies Kürschlagen (72).

9. Stabstoßen (Gewehrfechten).

In Gemeinübung ganzer Züge.

78. Aus Grundstellung in Auslage rechts und umgekehrt: a. in gegliederter Bewegung, b. in einer Bewegung (73).

79. Mit linkem Fuß zweimal — stampft! (Apell). Hebt den linken Fuß — auf! (74).

80. Schritt vor- und rückwärts (75).

81. Sprung vor- und rückwärts (75).

82. Stoß an Ort: a. in gegliederter, b. in einer Bewegung, c. fortgesetzt (76).

83. Stoß mit Ausfall: a. b. und c. wie oben (77).

84. Schritt vorwärts und Stoß mit Ausfall (78).

85. Schritt rückwärts und Stoß an Ort (78).

86. Sprung vorwärts und Stoß mit Ausfall (78).

87. Sprung rückwärts und Stoß an Ort (78).

88. 4 Stöße (an Ort und mit Ausfall) und 1/4-Standdrehen bei jedem Stoß in Gleichdrehung auf dem rechten Fuß: a. rechts, b. links (78).

89. Desgl. auf dem linken Fuß: a. rechts, b. links (78).

90. Beide vorhergehende Uebungen mit 1/2-Standdrehen (78).

91. Alle Uebungen von Nr. 77 bis 88 in Auslage links durchzuturnen (79).

92. Standdrehen auf beiden Füßen zum Wechsel der Auslage: a. ohne, b. mit Stoß (80).

93. Wechsel der Auslage durch

Vor- oder Rückschreiten: a. ohne Stoß $^2/_4$-, b. mit Stoß in $^4/_4$- und $^3/_4$-Takt. c. auf 4 und mehr Schritte fortgesetzt (81).

94. Alle bisherigen Uebungen mit geradem Stoß, nunmehr auch mit Stoß schräg aufwärts (82)

Als Riegenübung Mann gegen Mann.

95. Antreten auf das Maß (die Mensur) (83).
96. Innere und äußere Anlage. Durchgehen (Degagé) und Ueberheben (Coupé) (84).
97. Stoß innen (85).
98. Deckung innen (86).
99. Nachstoß innen (87).
100. Stoß außen (88).
101. Deckung außen (89).
102. Nachstoß außen (90).
103. Stoß unten (91, 92).
104. Deckung unten (92.)
105. Nachstoß unten (91).
106. Deckung unten gegen den Nachstoß unten (92).
107. Kreisdeckung (93).
108. Finten (94).
109. Streifschläge (Battuden) (95).
110. Verhalten gegen Streifschläge (95).
111. Schulgänge nach Verabredung (96).
112. Deckung gegen nicht angezeigte Stöße außer der Reihe (96).
113. Freies Kürstoßen (Contrastoßen) (96).

B. Langer Stab.

Der Stab als Richtscheid einiger Ordnungs- und Freiübungen.

1. Stirnreihe und mit Händefassen: a. Stab vorlings, b. Stab rücklings, c. mit Armfassen Stab rücklings (1).
2. Gang und Lauf vor- und rückwärts in obigen Stabhaltungen (1).
3. Probeschritt mit Armfassen des Stabes (1).
4. Schwenkungen aller Art (1).
5. Flankenreihe und ähnliche Uebungen (2).
6. Griff- und Stellungswechsel am Stab: z. B. Stab vorlings und dann a. rechts — um! b. rechtsum — kehrt! (3).
7. Ueberheben, Uebersteigen und Kreisen des Stabes in Flankenreihe (4).
8. Ueberheben, Uebersteigen und Kreisen rückwärts des Stabes in Stirnreihe (5).
9. Armheben und Senken: a. mit 1 Stab vorlings, b. seitlings, c. mit 2 Stäben (6).
10. Armschwingen desgleichen (6).
11. Armstoßen nach allen Richtungen desgleichen (6).
12. Armausschnellen desgleichen (6).
13. Arm-Heben, Stoßen, Schwingen und Ausschnellen in Verbindung mit Beinthätigkeiten, z. B. Fußwippen, Kniewippen, Spreizen, Ausfällen (7).

14. Arm-Stoßen und Schwingen (auch Arm-Heben und Ausschnellen, wenn man will) mit Fortbewegung in geeigneten Schrittarten (7).
15. Stab rücklings mit Armgriff und Fortbewegung, besonders im Probeschritt (7).
16. Rumpfbeugen: a. vor- und rückwärts der Stirnreihe, b. seitwärts der Flankenreihe (8).

Der Stab als Reck.

17. Stab hoch: a. in Stirn- und b. in Flankenreihe. — Hang an beiden Armen, an 1 Arm u. s. w. (9).
18. Stab auf den Schultern der Flankenreihe. — Armhang rücklings, Kniehang, Kreuzaufzug u. s. w. (10).
19. Stab rücklings in Arm der Stirnreihe. — Bauchabschwung, Sitzabschwung, Liegehang u. s. w. (11).

Zwei Stäbe als Barren.

20. Stäbe hoch. — Querhang an beiden Stäben (12).
21. Stäbe auf den Schultern. — Quer-Streckstütz, Quer-Knickstütz, Oberarmhang bei seitwärts gestreckten Armen, Sturzhang, Schenkelhang, Grätschsitz u. s. w. (13).
22. Stäbe in Arm. — Aehnliches wie bei Nr. 21 (14).
23. Stäbe tief in Hand. — Stand (15).
24. Nr. 20 bis 23 mit Zuordnung von Beinthätigkeiten, künstlicher Dauerstellungen, oder mit Fortbewegung (16).

d. Keulenübungen.

Mit den Turnern aller Stufen rechts und links durchzuturnen.

Uebungsgang mit einer Keule

(mit Griff einer Hand).

1. Grundstellung und rechts und links Aufschultern (1).
2. Steile Auslage zum senkrechten Kreisschwingen (2).
3. Verhängte Auslage desgl. (2).
4. Außenkreis, Innenkreis, Achte rück- und vorwärts in steiler und verhängter Auslage, wie beim Stabschwingen Nr. 29, 30 und 31 (3).
5. Desgl. in Vorhebhaltung der Arme (3).
6. Desgl. mit 2 Keulen gleichzeitig: a. gegen-, b. gleichdrehend (3).
7. Wagerechter und schräger Kreis über dem Kopf, Halbkreis wie beim Stabschwingen Nr. 33, 34 und 35 (4).
8. Desgl. mit 2 Keulen gleichzeitig, besonders der schräge Kreis (4).

(Mit Griff beider Hände.)

9. Steile Auslage zum senkrechten Kreisschwingen (5).

10. Verhängte Auslage desgl. (5).

11. Kreis rechts, Kreis links und Achte rück- und vorwärts in steiler und verhängter Auslage wie beim Stabschwingen Nr. 37—39 (5).

12. Wagerechter und schräger Kreis über dem Kopf, Halbkreis wie beim Stabschwingen Nr. 40—42 (5).

13. Schlagen (5).

Wechsel der Formen des Schwingens an und von Ort

14. Den Nummern 43, 44 und 45 des Stabschwingens entsprechend zu üben (6).

Schwingen im Stand- und Gegendrehen mit Gleich- und Gegendrehung.

15. Den Nummern 46—65 des Stabschwingens entsprechend zu üben (7).

Keulen-Schlagen.

16. Den Nummern 66—74 des Stabschwingens entsprechend wie das Stockschlagen zu üben (8).

Uebungsgang mit zwei Keulen.

17. Sämmtliche unter Nr. 4, 5, 7 2c. aufgezählten Uebungen mit einer Keule sind auch mit zwei Keulen vorzunehmen (3, 4). Sodann weiter:

18. Grundstellung und Aufschwung der Keule mit gestreckten (Drehpunkt im Schultergelenk wie bei Nr. 18 bis 23 überhaupt) Armen zur Wagehaltung letzterer, als Kraftübung oder zu Wagehalten rhythmisch im Schwung (9, 10).

19. Aufschwung ebenso zu Hochhalten (11).

20. Schwung vor- und rückwärts, an Ort mit Fußwippen oder im Schreiten (12).

21. Desgl. und Schwung über die Schulter (13).

22. Schwingen wagerecht (Schulterprobe) (14).

23. Kreisschwingen vorlings: a. im Gleich-, b. im Gegenschwung (15).

24. Halbkreis rückwärts aus Wagehaltung, Drehpunkt im Handgelenk (16).

25. Kreisschwingen vorlings wie 23, jedoch mit gebogenen Armen (23).

26. Dasselbe mit Senkelhaltung der Arme in Grundstellung (dazu leichtere Keulen) (18).

27. Kreisschwingen rücklings (24).

28. Armschwingen und Keul-Kreisschwingen vorwärts im Wechsel (19).

29. Dasselbe seitwärts mit Drehen (20).
30. Kreis um den Kopf: a. von außen nach innen (Kamm), b. von innen nach außen (Rist) (21).
31. Kreis über den Kopf (22).
32. Kreis gleichzeitig vorlings und über den Kopf (25).
33. In verhängter Auslage: a. Halbkreise (Pendel), b. Vollkreise in allen Armlagen an Ort und von Ort (26).

e. Heben von Lasten.

Mit den Turnern aller Stufen rechts wie links durchzuturnen.

Stemmen und Stoßen des Steines.

Nach Theil I, 10 zu üben.

Gewichtsteine.

1. Heben mit 1 gestreckten Arm und Armdrehen: a. vorlings, b. seitlings und c. rücklings (1).
2. Hebebeugen: a. mit beiden Armen, b. mit einem Arme, bezw. a. b. c. wie oben (1).
3. Fingerheben (1).

———

4. Schwingen vor- und rückwärts einarmig: a. seitlings, b. durch die Beine (2).
5. Schwingen seitwärts einarmig: a. vorlings, b. rücklings (2).
6. Schwingen vor- und rückwärts beidarmig: a. seitlings, b. durch die Beine, c. im Wechsel (2).
7. Schwingen seitwärts beidarmig: a. vorlings, b. rücklings, c. im Wechsel (2).
8. Schwingen mit ganzem Armkreisen (2).

———

9. Halbes Stemmen mit Schwung: a. 1 Stein mit 2 Armen, b. 1 Stein mit 1 Arm, c. 2 Steine mit 2 Armen (3).
10. Halbes Stemmen ohne Schwung: a., b. und c. wie oben (3).
11. Ganzes Stemmen mit Zwischenruhe mit und ohne Schwung: a. b. c. wie oben (3).
12. Ganzes Stemmen in einem Zug mit Schwung: a., b. und c. wie oben (3).
13. Ganzes Stemmen in einem Zug ohne Schwung: a., b. und c. wie oben (3).
14. Stemmen mit Rücksicht auf die Haltung des Steines, durch Wurf: a. um die Hand, b. über die Hund, c. in den Gabelhang, d. in den Hang vorlings (3).
15. Stemmen mit und ohne Schwung des aus Senkelhaltung des Armes erhobenen Steines (3).

———

16. Hinaushalten mit Armaufliegen des Steines von oben senkend: a. seitlings ein- und beidarmig, b. vorlings ein- und beidarmig (4).

17. Hinaushalten einarmig, seitlings: a. von oben senkend, b. von unten hebend (4).
18. Desgl. vorlings (4).
19. Hinaushalten beidarmig, seitlings: a. und b. wie oben (4).
20. Desgl. vorlings (4).
21. Hinaushalten mit Armwinkelung (4).
22. Hinaushalten mit Anhängen des Steines (4).
23. Tragen im Kreisumzug: a. in den Händen, b. auf dem Nacken, c. in Stemmhaltungen (5).
24. Stemmen im Liegen auf dem Rücken: a. von hinten, b. von der Seite, c. von vorn, d. ein- und beidarmig mit gestreckten und gebogenen Armen (6).
25. Hebe- und Stemmkünste zusammengesetzter Art nach eigener Erfindung, dazu das sog. Probestück (6).

Schwere Hantel.

Nach Maßgabe der Gewichtübungen und der Uebungen mit den leichten Hanteln beim Vorturnen zu verwenden.

Kugelstab.

26. Stemmen in der Grundform, 12mal fortgesetzt (7).
27. Desgl. ohne Kniewippen (8).
28. Stemmen mit gestreckten Armen (8).
29. Stemmen mit Armhalten in Wage und Stemmhaltung (8).
30. Stemmen ohne Schwung und mit Anlehnen an die Wand (8).
31. Stemmen mit 1 Arm: a. in der Grundform Nr. 26, b. in den Ableitungen Nr. 27—30 (9).
32. Stemmen seitlings, dabei a. Stab-Drehen in Stemmhaltung, b. Hinaushalten (10).
33. Hämmern (11).
34. Zwei Mann an 1 Stab, Sägen: a. an Ort, b. von Ort (12).
35. Zwei Mann an 1 Stab, Stemmen u. s. w. (12).
36. Zwei Mann an 2 Stäben, Heben und Stemmen (13).
37. Zwei Mann an 2 Stäben, Armstoßen seitwärts (13).
38. Zwei Mann an 2 Stäben, Sägen: a. gleich, b. wechselgleich (13).
39. Zwei Mann an 2 Stäben, Schwingen: a. fest an Ort, b. mit Tritt beim Vorschwung, c. mit Tritt beim Vor- und Rückschwung im Schaukelgang an Ort, d. von Ort mit Nachstellgang (13).
40. Drehschwingen wie 39: a. an Ort, b. von Ort mit Gangdrehen (13).

5. Turnspiele.

Das Spiel als Gemeinübung in loser Ordnung bietet zugleich die trefflichste Gelegenheit für die besondere Ausbildung des Einzelnen. Ja man darf behaupten, daß ohne Spiel überhaupt keine „Vollendung" turnerischer Ausbildung erreicht werden kann. Viel kommt dabei auf die richtige Wahl der Spiele an. Reichen Stoff hierzu findet der Leser in Guts=Muths Jugendspiele, in 4. Auflage neu herausgegeben von Klumpp, Stuttgart, 1845. Doch hüte man sich vor oberflächlichem Vielerlei; eine kleine Auswahl richtig verstandener und vollkommen ausgeführter Spiele ist mehr werth, als ein beständiger Wechsel derselben. Dieser Grundsatz war bei der Aufstellung nachstehender Spiele leitend; und es bleibt dabei nur zu wünschen, daß so treffliche Spiele, wie Barrlauf, Stoßball und Schlagball auf allen deutschen Turnplätzen einheimisch werden und so manche fade Unterhaltung in freien Stunden verdrängen möchten. Ahmen wir doch hierin dem stammverwandten Britten nach, dessen Cricket (nachstehend unter dem Namen Thorball beschrieben) von Jung und Alt durch's ganze Land mit Eifer gespielt wird.

Die Mehrzahl der Spiele erfordert einen unparteiischen Ordner und Richter; ferner für jede Spiel=Partei (Gespielschaft) einen Obmann. Die Parteien werden durch Wahl der Obmänner so gebildet, daß dieselben abwechselnd aus der in Ordnung aufgestellten Schaar der Spiellustigen je einen Mann wählen, der sich ihnen anschließt. Geht dieses Geschäft geregelt von Statten, so steht schließlich jede Partei in einer Flanken=Reihe mit ihrem Obmanne als vorderem Führer an der Spitze. Dieser hat sie dann nach dem einzunehmenden Ort zu führen und das sonst Nöthige anzuordnen. Bei der folgenden Beschreibung der Spiele wird auf dieses Verhältniß nicht weiter zurückgekommen, vielmehr stets richtige Oberleitung und Partei=Theilung als selbstverständlich vorausgesetzt werden.

Wo gewisse Spiele, namentlich bei Erwachsenen, kleine Geldbußen für die minder Geschickten wünschenswerth machen, werden die eingehenden Summen entweder zur Unterhaltung des betreffenden Spielgeräthes oder für irgend gemeinnützige Zwecke verwendet. Der Gewinnsucht der Einzelnen soll keine Nahrung geboten werden.

Viele Turnübungen können, wenn sich der Wetteifer im Wettkampfe dabei ausspricht, gewissermaßen auch als Spiele betrieben werden. Dergleichen sind in dem Volksturnbuche bei Gelegenheit theilweise schon beschrieben worden. Der besseren Uebersicht wegen stelle ich jedoch alles hierher Gehörige nochmals als eine Gruppe eigentlicher Turnspiele zusammen, der dann die Gruppe ausgewählter Erholungsspiele folgt.

I. Eigentliche Turnspiele.

1. **Schwebekampf auf dem Baume** (siehe Seite 372 die Erklärung und Abbildung der Kampfweise). In einer Reihe so zu spielen, daß für jeden vom Ende aus (als dem Ehrenplatz) herabgekämpften Turner ein Punkt gezählt wird, wo dann, je nach Anzahl der Mitspieler, 12 oder 24 Punkte für den Sieg entscheiden. Jeder herab Gekämpfte reiht sich hinten neu an. Um ausgezeichneten Schwebe-Turnern nicht zu großen Vortheil einzuräumen, bestimmt man, daß nur 3 Punkte hintereinander vom Ehrenplatze aus gemacht werden dürfen, worauf der Betreffende freiwillig den Nachrückenden den Platz einräumen und sich hinten anreihen muß.

Auf der Mitte des Schwebebaumes kämpfen 2 Parteien im Schlag- oder Ziehschieben je der 2 vorderen Führer, bis die eine Partei keinen Kämpfer mehr aufzustellen hat, in welchem Falle sie besiegt ist.

2. **Schwebestehen.** Dies findet auf schmalen Standflächen, besonders Schwebepfählen, so statt, daß jede Partei den betreffenden ihr zugewiesenen Punkt beständig durch einen ihrer Leute in Schwebestellung besetzt erhalten und diesen ablösen lassen muß, wenn er das Gleichgewicht verliert und herabtritt. Diejenige Partei, welche hierbei ihre Mannschaft (die reihum antritt, Jeder nur einmal) zuerst erschöpft, hat verloren.

3. **Schwebegehen.** Geschieht auf zwei oder mehr in gerade oder gebrochene Linie aneinander geschobenen Schwebestangen. Jede Partei läßt ihre Mannschaft reihum die Stangen überschreiten. Diejenige Partei, welche die meisten Leute glücklich hinüber bringt, hat gesiegt.

4. **Hinkkampf.** Im Theil II, 2 e ist Nr. 15 des Abschnittes vom Ringen dieserhalb Näheres nachzulesen.

5. **Ringkampf.** Nachdem die Art des Ringens — gewöhnlich, Kürze halber, halbes Kürringen, wobei sich die Niederlage schon durch die Berührung der Erde mit irgend einem Körpertheil, Füße natürlich

ausgenommen, entscheidet — vorher bestimmt ist, stellen sich beide Gegnerreihen auf je einer Seite des Ringplatzes auf. Beiderseits treten nun der Reihe nach, mit dem zuletzt Gewählten jeder Partei (also dem muthmaßlich Schwächsten) beginnend und so bis zu den betreffenden Obmännern fortfahrend, immer je 2 Mann zum Kampfe an. Die Geworfenen treten als todt zur Seite, und an ihre Stelle tritt der Folgende ihrer Partei. Wer gesiegt hat, bleibt auf dem Platz und ringt auf's neue; doch sollen auch hier, wie bei dem Schwebekampfe Nr. 1, nicht mehr als 3 Siege hinter einander gestattet sein, worauf auch der Sieger durch einen Nachfolger seiner Partei zu ersetzen ist. Diejenige Partei, deren Glieder sammt Obmann sämmtlich geworfen sind, hat verloren.

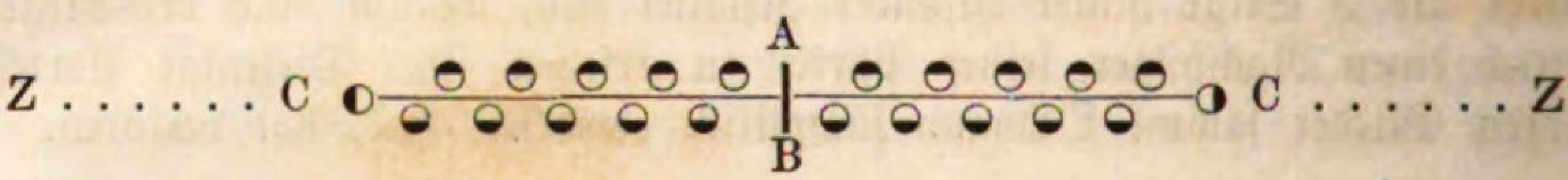
6. **Stab-Ringkampf.** Seite 182 u. f. findet sich dieser Ringkampf als ein Kriegsspiel näher beschrieben; zugleich als Ersatz für das nur unter ganz besonders günstigen Umständen zu Stande zu bringende ähnliche Ritter- und Bürgerspiel Jahn's.

7. **Zielreißen.** Jede Partei erhält ein Feld zugetheilt, in welchem sie sich aufstellt. Zwischen beiden Feldern bezeichnet die Malstange (oder ein sonstiges kenntliches Zeichen, wohl auch auf hartem oder gedieltem Boden eine Reihe von Matrazzen) die Gränze. Es ist nun die Aufgabe, durch Gewalt oder List dadurch Gefangene zu machen, daß man Gegner über jene Gränze zieht. Wer auf solche Weise herüber gezogen oder sonst in dem fremden Felde ergriffen wird und durch den Obmann 3 Schläge erhält, ist gefangen und tritt für den weiteren Verlauf des Spieles aus. Da hiernach nicht die einfache Anwesenheit auf dem fremden Felde entscheidet, so geht daraus hervor, daß nicht allein schon Ergriffene (so lange sie von dem Obmann nicht gezeichnet sind) wieder befreit, sondern, daß zum Behufe von Flanken- und Rückenanfällen auch Einfälle in das feindliche Feld gemacht werden dürfen. Diese, sowie überhaupt das Zielreißen selbst, dürfen jedoch nur über die gelegte Gränze, nicht aber um deren Endpunkte herum gemacht werden; weßhalb es gut ist, auf jedem dieser Endpunkte einen Spielordner aufzustellen. Die Obmänner haben sich selbstverständlich nicht zu sehr auszusetzen: wird einer derselben gefangen, so muß sofort ein Stellvertreter erwählt werden. Die Partei, welche zuerst ihre Leute bis auf den letzten Mann verloren hat, ist besiegt.

Wird auch so gespielt, daß die Gefangenen, nachdem für jeden derselben ein Punkt vorgemerkt ist, sogleich ihrer Partei wieder zurückgegeben werden, wobei dann eine vorher bestimmte Zahl von Punkten (ein ergriffener Obmann zählt deren zwei) das Spiel entscheidet. Diese letztere Spielweise ist vorzuziehen, da hierbei Alle bis zum Schlusse betheiligt bleiben. Um jedoch jeder Verwirrung vorzubeugen, tritt — ähnlich wie beim Barrlauf — nach jeder Gefangennahme eine entsprechende Pause ein.

8. **Schanzenstürmen.** $\frac{C}{A}/\overline{B}$ Ganz nach ähnlichen Grundsätzen zu ordnen, wie Zielreißen. Doch ist hier nicht eine Linie, sondern die schiefe Fläche C die Gränze; A und B sind die Felder. Ausnahmsweise von der sonst bei allen Spielen geltenden Regel, muß hier die obere Partei B aus stärkeren Spielern bestehen.

9. **Seilziehen.** Die Parteien stellen sich an den beiden Enden des langen geknoteten Seiles so an, wie es die Abbildung zeigt; und



es gilt nun, die Gegner entweder über ein in der Mitte bestimmtes Mal A B (Rinne oder Graben) herüber oder so weit fortzuziehen, bis einer der zuletzt stehenden Spieler C den Punkt Z mit der Hand erreichen kann. Die Obmänner leiten den im Takt ruckweise am besten wirkenden Zug.

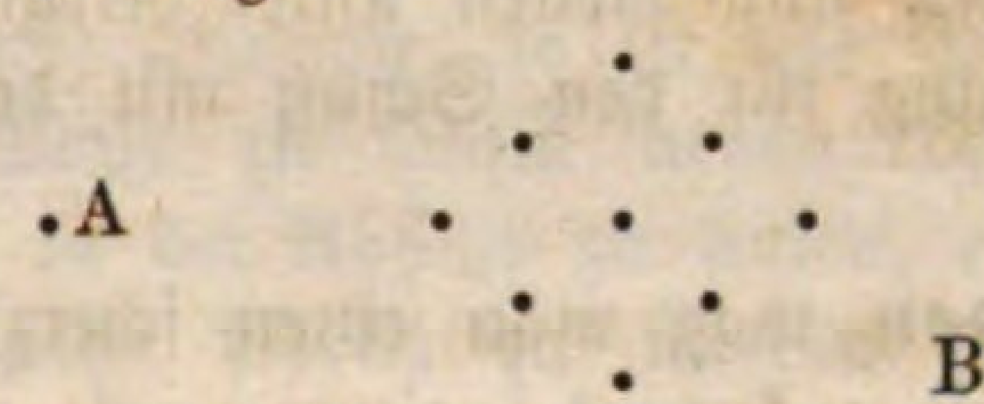
10. **Lanzenwerfen.** Hier wird der Sieg, wie bei allem Werfen und Schießen nach einer Scheibe, durch die Zahl der getroffenen Ringe entschieden; sei es nun Mann gegen Mann, so daß schließlich die Werfer nach den Nummern ihrer Kunstfertigkeit geordnet werden; oder in zwei Parteien, wo dann die Ringe jeder Partei zusammen gezählt werden. Dabei kann immer noch Derjenige, welcher für seine Genossen die größte Zahl von Ringen geliefert hat, als König (Schützenkönig) ausgerufen werden. Man lese übrigens auch Seite 86 und Seite 419 über das Lanzenwerfen nach.

11. **Gerwerfen.** Das Gerwerfen als Spiel geschieht am besten von drei um je 2 bis 3 Schritte weiter entfernten Malen aus. Spielen geübtere Werfer mit Anfängern zusammen, so beginnt das erste Mal der Geübteren mit dem dritten Male der Anfänger, so daß beide Theile in möglichst gleichem verhältnißmäßigem Vortheile stehen. Die Spieler stellen sich in dem ersten Male auf und werfen der Reihe nach, Jeder einmal; wer getroffen hat, geht in das zweite und nach abermaligem Treffwurfe in das dritte Mal über. Derjenige, welcher aus dem dritten Male einen guten Wurf thut, hat gesiegt. Hier, sowie beim Lanzenwerfen muß die Zahl der Spieler auf höchstens 10 beschränkt bleiben.

12. **Stechvogel-** und **Ringwerfen.** Dazu ein von Holz nachgebildeter Vogel mit scharfem Schnabel, bezw. ein etwa $^1/_4$ Pfund schwerer Ring. Diese Geräthe sind an eine Schnur befestigt und werden nun durch den Pendelschwung derselben von einem gewissen Standpunkte aus nach den Zielen — beim Stechvogel eine Scheibe mit Ringen, beim Ring ein in entsprechender Höhe angebrachter Stift oder Haken — schleudernd abgeworfen.

13. Schieb- oder Rollwurf-Spiele. Hierher gehört das bekannte **deutsche Kegelschieben,** welches man gewöhnlich so spielt, daß eine gewisse Anzahl von Punkten (16, 24 oder 48), die jedem Spieler gleichsam als eine Schuld zur Last geschrieben werden, nach bestimmten Gesetzen abgekegelt wird. In freierer Weise und in Ermangelung einer eigentlichen Bahn dient auch der Turnplatz und ein beliebiges Ziel (oder mehrere), um den Schieb- oder Rollwurf mit hölzernen, steinernen und eisernen Kugeln als Spiel anzuordnen.

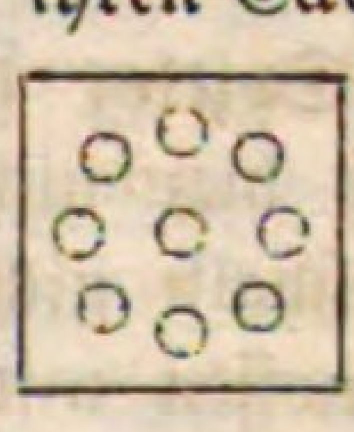
14. **Schockwurf-Spiele.** Hierher gehört das mehr in der Schweiz und in Frankreich übliche Kegelwerfen. Da hierzu keine künstliche Bahn, sondern nur ein mäßig großer freier Platz (selbst eine Halle mit entsprechend gepolstertem Spielgeräth) nothwendig ist, so empfiehlt sich dieses Spiel für Turner ganz besonders; daher folgende kurze Anleitung vielleicht willkommen sein mag.



Die Kegel stehen in etwas weiterer Stellung, etwa 6 Fuß von Ecke zu Ecke, als bei dem gewöhnlichen Kegelspiel, dürfen auch etwas plumper sein. Von einem vorher bestimmten Abwurfsorte A (der für jedes Spiel neu von dem Gewinner bestimmt wird) thut jeder Spieler seinen ersten Schockwurf, und seinen zweiten alsdann von dem Punkte aus, wohin nach dem ersten Wurfe seine Kugel gerollt ist, je näher desto besser, z. B. B. Die Summe der in beiden Würfen getroffenen Kegel weist jedem Spieler bei der Schlußabrechnung — die nach einmaligem reihum Werfen stattfindet — seinen Rang an. Wer die meisten Kegel traf, erhält den Unterschied zwischen seiner und der Zahl jedes Spielers herausbezahlt. Die Kugeln sind mit Löchern zum Einstecken des Daumes und der Finger versehen, was übrigens auch unterbleiben kann.

Ueber das Scheiben- (Diskus-) und Kugelwerfen vergleiche man Seite 422.

15. **Gewöhnliches Werfen** nach einem Ziele. Auf dem Turnplatz mit einem Lederball nach einer Scheibe mit 9 Löchern, in welche quadratförmige Blechscheibchen, die mit ihren Ecken knapp haften, gesteckt werden.



Es gilt, zunächst die mittlere dieser Scheiben als eigentliche Zielscheibe herauszuwerfen. Jede hierbei zufällig getroffene Randscheibe zählt indeß gleichwohl 1 Punkt, die Zielscheibe selbst 3. Wird auch ohne bestimmte

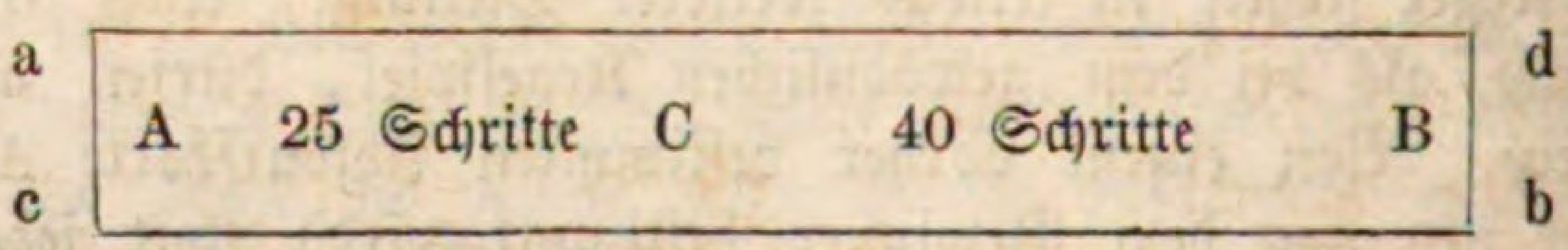
Zielscheibe so gespielt, daß keine der herausgeworfenen Scheiben wieder aufgesteckt wird und das Spiel dann endet, wenn alle Scheiben getroffen sind. Die erste Scheibe zählt in diesem Falle 1, die zweite 2 und so fort.

Auf Turnfahrten lagere man sich in der Nähe eines Steinbruches, wähle sich einen ungefährlichen Ort zum Aufstellen eines etwa kopfdicken Steines, dazu ein Mal für den Abwurf, und die Einrichtung für ein lustiges Wurfspiel ist fertig.

16. Das **Steinstoßen** ist nach Seite 87 leicht als Spiel zu ordnen.

17. Das **Schießen** mit Bogen und Armbrust geschieht nach der Scheibe in bekannter Weise. Sogenannte Bolzen-Schießstände sind auf freien Gallerien der Turnhallen ohne Beeinträchtigung des übrigen Turnens leicht herzustellen und dienen unter Leitung eines sachverständigen Vorturners als Vorübung für den Schuß mit der Feuerwaffe auf dem eigentlichen Schießplatz.

18. **Diebsschlagen** mag man einen scherzhaften Wettlauf nennen, bei welchem es darauf ankommt, einen auf einem Springbock oder



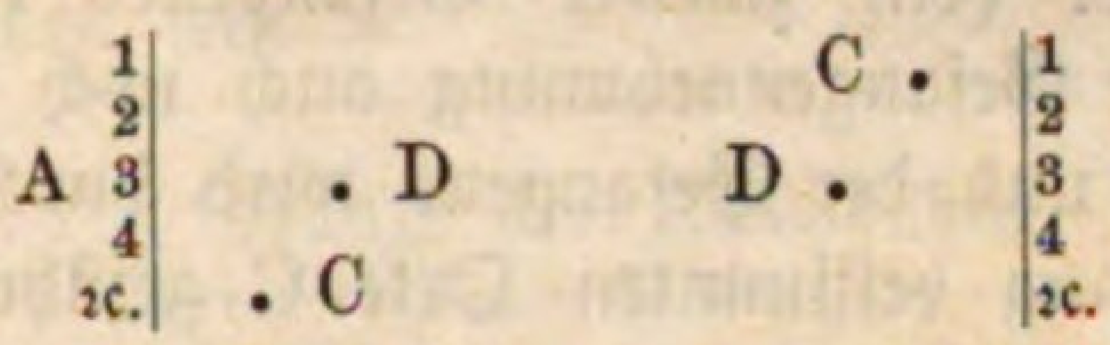
sonstiger Unterlage bei C aufgelegten Gegenstand (Mütze, eine Wurst oder dergl.) von den Malen A und B aus zu rauben. Dieselben stehen in dem Abstande von 25 und 40 Schritten von C; an jedem derselben ein Wettläufer. Beide laufen zu gleicher Zeit ab: A, um den in C liegenden Gegenstand zu rauben, B ihn dem A noch *vor* dessen Rückkehr in das Mal A wieder abzujagen, was geschieht, wenn ihn B mit einem Schlage erreicht. A darf, nachdem er den Raub ergriffen hat, nur *innerhalb* der Spielgränzen a, b, c, d nach dem Male A zurückkehren, wozu ihm höchstens 10 Secunden Zeit bewilligt sind. Gelingt es ihm nicht, während dieser Frist durchzukommen, so hat er seinen Raub an B abzugeben.

II. Erholungsspiele.

Hierher gehören manche Spiele, die, obgleich sie sich mehr für jüngere Altersstufen eignen, doch hier nicht ganz mit Stillschweigen übergangen werden sollen; schon deßhalb nicht, weil es mitunter die Aufgabe älterer Turner ist, jüngere Genossen mit Spiel zu beschäftigen oder gesellige Kreise damit zu erheitern, wo dann eben nicht immer die ernsteren, auch den Mann noch ansprechenden Spiele in Anwendung kommen können.

Voran zu stellen sind hier die drei herrlichen deutschen Spiele: Barrlauf, Stoß- und Schlagball. Ihnen mögen dann etwa in der Reihe ihres inneren Werthes, beziehungsweise nach Zusammengehörigkeit, die übrigen Erholungsspiele folgen.

1. **Barrlauf.** Aufstellung der Parteien (je 10 bis 50 Mann) in den mindestens 40 Schritte von einander entfernten, durch festgelegte Malstangen oder sonst bezeichneten Malen A und B, mit welchen Buchstaben zugleich die beiden Parteien bezeichnet sein sollen. Die Punkte C



bezeichnen die Standorte der Gefangnen. Um Letztere dreht sich das ganze Spiel. Sind deren vier (bei geringer Zahl der Spieler wohl auch nur drei oder zwei) gemacht, so ist das Spiel entschieden und die Parteien wechseln die Male zu einem neuen Spiele. Gefangener wird aber, wer, nachdem er in der Absicht zu locken, einen Gegner zu schlagen oder die Gefangenen seiner Partei zu befreien das Mal verlassen hat und von einem Gegner geschlagen wird, der seinerseits das Mal später, nach dem Kunstausdrucke „mit Barr auf den Ersteren" verließ. Es kann so geschehen, daß eine ganze Schaar Spieler, die aus ihrem Male B herausgegangen war, vor einem Einzigen der Gegner aus A „mit Barr auf sie," die Flucht ergreifen muß; doch muß Dieser selbst, indem er einen der Fliehenden zu treffen sucht, auf seiner Hut sein, daß nicht wieder umgekehrt ein aus B später auslaufender Spieler ihn mit einem Schlag erreicht.

Um das sich in dieser Weise entwickelnde Spiel ordnungsmäßig zu eröffnen, wird gefordert, was auch nach jeder Gefangennehmung geschieht, um in den mitunter bunten und verwickelten Kampf Pausen der Ruhe und Sammlung zu bringen. Die Förmlichkeit des Forderns geschieht wie folgt. Der Obmann derjenigen Partei, welcher bei der Theilung der Spieler die erste Wahl hatte, geht frei zu dem Male der Gegner und wählt sich einen beliebigen Mann. Der also Geforderte legt sich mit vorgestrecktem rechtem (linkem) Arme, dem anderen während des Forderns auf dem Rücken, mit beiden Füßen hinter dem Male stehend, vorwärts aus. Der Forderer legt sich zurück und gibt dem Geforderten so schnell oder langsam, als er will, 3 Schläge auf die Hand. Nach dem dritten Schlage aber ist er dem Geforderten gegenüber dem oben erklärten allgemeinen Spielgesetze verfallen und muß demgemäß sein Heil in eiliger Flucht nach seinem Male zurück suchen. Der Geforderte (nur dieser ist hierzu berechtigt) sucht ihn auf der Flucht zu erreichen, woran ihn jedoch die mit Barr auf ihn aus dem Gegnermale auslaufenden Spieler zu verhindern suchen u. s. w., womit das Spiel im Gange ist. Zum Auslaufen ist natürlich Jeder berechtigt, der sich einen Vortheil über

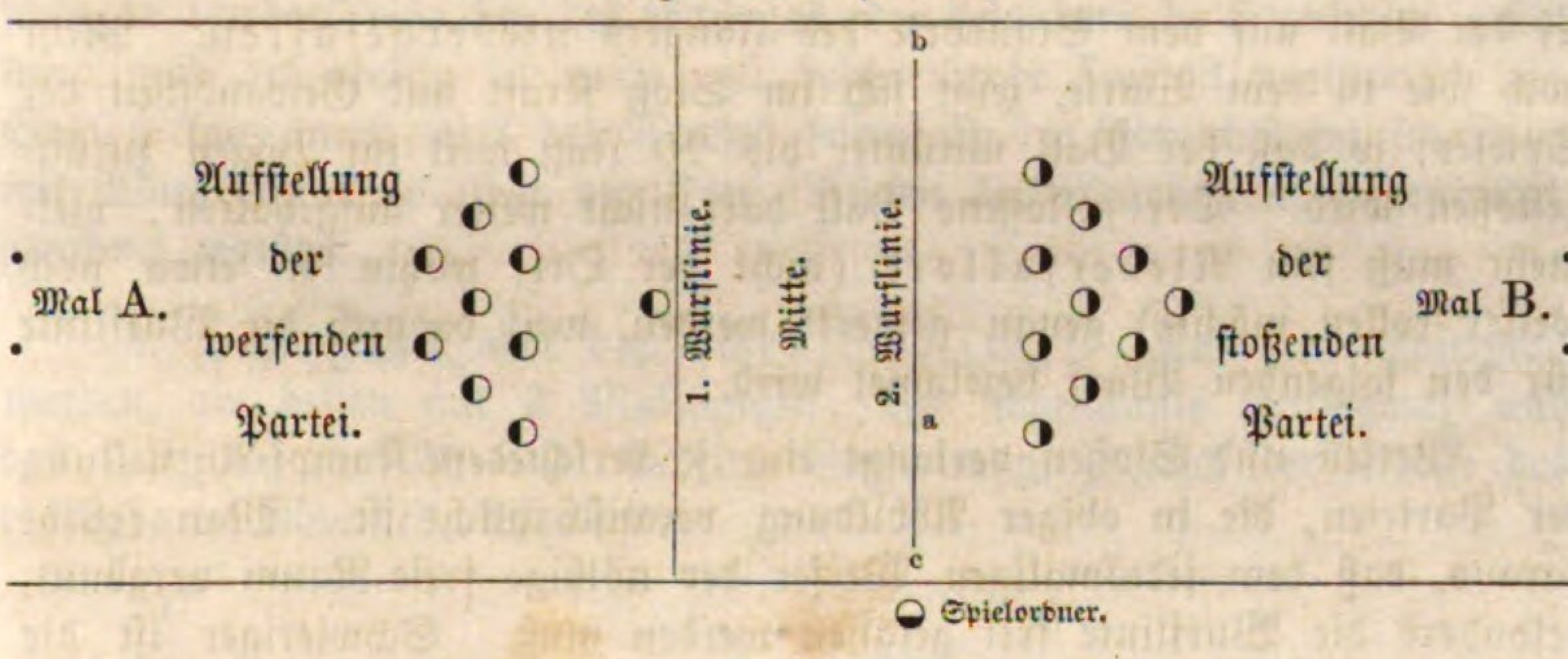
den Feind dabei auserſehen hat; doch ſollen nicht zu Viele gleichzeitig auslaufen. Wird der Platz leer, ſo ſtellen ſich ſofort von der einen oder andern Seite Plänkler ein, um nach dem Kunſtausdrucke zu locken. Leicht geſchieht es, daß ſich dadurch ein hitziger Spieler zu weit vor nach der Gegner Mal verleiten, und ſo durch den Schlag eines mit Barr auf ihn auslaufenden Spielers zum Gefangenen machen läßt. In demſelben entſcheidenden Augenblicke, welcher durch den beobachtenden Ordner, ſowie durch den Sieger ſelbſt, durch lauten Ruf zu verkünden iſt, ruht das Spiel (ein zweiter Gefangener in demſelben Gange, und erfolgte die zweite Gefangennehmung auch noch ſo ſchnell hinter der erſten, iſt unſtatthaft) und der Gefangene wird durch ſeinen Sieger nach dem für ſeine Aufſtellung beſtimmten Orte C geführt. Dieſer Ort kann ein= für allemal drei Schritte im rechten Winkel vom Ende des Males aus feſt beſtimmt ſein, oder man geſtattet den Gefangenen, durch einen Weitſprung aus dem Mal mit beiden Füßen auf= und ebenſo nieder=ſpringend, ſich jenen Punkt nach ihrer Sprungfertigkeit ſelbſt zu regeln. Ich ziehe das erſtere Verfahren vor. Der Punkt wird mit einem Pflock, Stein ꝛc. bezeichnet und der Gefangene ſtellt ſich weit grätſchend daran ſo auf, daß er mit dem linken Fuße mit jenem Zeichen in Verbindung bleibt, während er zugleich die eine Hand ſeiner Partei nach der Jenſeite entgegenſtreckt. Denn gelingt es dieſer — nachdem auf ordnungsmäßiges Fordern durch Denjenigen, welcher den Gefangenen gemacht hat, das Spiel wieder in Gang geſetzt iſt — ihm einen Schlag auf die Hand zu geben, was natürlich nicht ſo leicht iſt, da Wächter mit Barr auf den Befreier auszulaufen immer bereit ſtehen, oder doch ſtehen ſollten, ſo iſt er befreit. Auch ein ſolcher Vorgang hat eine kurze Spielruhe und neues Fordern durch den Befreier zur Folge. Es kann leicht kommen, daß auf jeder Seite ein oder zwei Gefangene zu gleicher Zeit anſtehen (der zweite tritt durch Handfaſſen mit dem erſten in Verbindung), wo dann die gegenſeitigen Befreiungsverſuche ein reges Leben in das Spiel bringen, deſſen Reiz noch dadurch erhöht werden kann, wenn man auf den Punkten D Partei=Fahnen aufſtellt und deren Eroberung als mit entſcheidend für das Spiel zur Aufgabe macht, was jedoch nur für gut eingeübte Geſpielſchaften am Orte iſt.

In obiger ausführlicher Beſchreibung ſind die Haupt=Spiel=regeln bereits mit enthalten, doch iſt noch außerdem zu bemerken, bezw. zu wiederholen: 1. Wer über gewiſſe nach der Oertlichkeit zu beſtimmende Gränzen des Spielplatzes hinausläuft, gilt als gefangen. 2. Wer im Gange des Spieles ohne geſchlagen zu werden in das Mal der Gegner vertrieben worden iſt (mit Abſicht dahin zu laufen, iſt ohne Zweck), hat das Recht, außerhalb der Spielgränze frei wieder in das eigene Mal zurückzukehren. 3. Die Gefangenen dürfen ſich zur Verlängerung ihrer Reihe (Kette) nicht niederlegen, ſondern müſſen ordnungsmäßig grätſchend mit Handfaſſen unverrückt ſtehen, bis ſie zur Befreiung berührt ſind,

die geringste Entfernung von ihrem Standorte macht die Befreiung ungültig. 4. Sie dürfen ihre Wächter nicht stören, wohl aber darauf sehen, daß solche sich stets „frisch Barr“ im Male holen. 5. Nur wer aus dem Male ausläuft, bezw. „mit Barr“, kann schlagen.

2. **Stoßball.** Hierzu gehört ein 8 bis 10 Pfund schwerer, 1 1/2 Fuß dicker Ball von starkem Leder. Die Spielbahn muß mindestens 40 Schritte lang und 8 Schritte breit und an ihren Enden mit je 2 Malpfählen (ein Reck oder Ständer des tragbaren Springels leistet diesen Dienst) versehen sein.

Gränze der Spielbahn.



Das Stoßball-Spiel hat den Vortheil, daß es schon von 2 Personen gespielt werden kann; mehr als 20 sind nicht erwünscht. Jeder Partei, deren Glieder schon bei der Wahl genau mit Nummern bezeichnet werden müssen, nach deren Reihenfolge*) später zu werfen ist, wird eines der Male A und B zugetheilt; und es ist nun die Aufgabe, den Ball in das gegnerische Mal zu werfen, wogegen sich die bedrohte Partei durch Zurückstoßen**) des im Bogen anfliegenden Balles zu decken sucht. Werfen und Stoßen des Balles im Wechsel der beiden Parteien bilden demnach den Hauptinhalt des Spieles.

Das Werfen geschieht mit Griff beider Hände und Schwung der Arme seitwärts vorlings in einfach natürlicher Weise, entweder aus dem Stand oder mit Anlauf, jedenfalls aber immer von einer durch den Gang des Spieles jedesmal bestimmten, die Bahn rechtwinkelig schneidenden Wurflinie aus; nur die Wurflinie, auf welcher das Spiel beginnt, wird vorher auf die halbe Länge eines gewöhnlichen Wurfes von der Mitte aus genommen. Der Wurf selbst soll wo möglich im Bogen

---

*) Den Wurf demjenigen zu gestatten, welcher schließlich den Ball aufhält, wie solches häufig geschieht, ist keineswegs zu empfehlen.

**) Auch dieses will man hier und da nur als Ausnahme zulassen, während es wesentlich zu dem Spiele gehört und seinen Reiz und Werth bedeutend erhöht.

über die ihn aufzuhalten, bezw. abzustoßen suchenden Gegner hinaus geschehen, innerhalb der Bahn und nicht in schräger Richtung auch nicht flach nach den Füßen der Gegner. Doch hat der Werfer das Recht, um seine Gegner zu täuschen, auf der Wurflinie hin und her laufend sich einen gelegenen Punkt zum Abwurf des Balles zu wählen.

Das Stoßen besteht in einem abwehrenden Stoß mit den Händen nach dem anfliegenden Ball noch während des Fluges desselben. Fangen des Balles und zurück Werfen ist nicht gestattet und würde dem Spiele seine Eigenthümlichkeit nehmen. Kömmt hier und da — was nicht ganz zu vermeiden — aus Ungeschicklichkeit ein Fang vor, so geht der betreffende Stoß dadurch verloren, und es wird angenommen, als sei der Ball auf dem Standorte des Fängers niedergefallen. Mehr noch wie in dem Wurfe, zeigt sich im Stoß Kraft und Gewandtheit der Spieler, so daß der Ball mitunter bis 20 Fuß weit im Bogen zurückgestoßen wird. Der gestoßene Ball darf nicht weiter aufgehalten, vielmehr muß sein Niederfallort (nicht der Ort, wohin er etwa noch weiter rollen möchte) genau gemerkt werden, weil dadurch die Wurflinie für den folgenden Wurf bezeichnet wird.

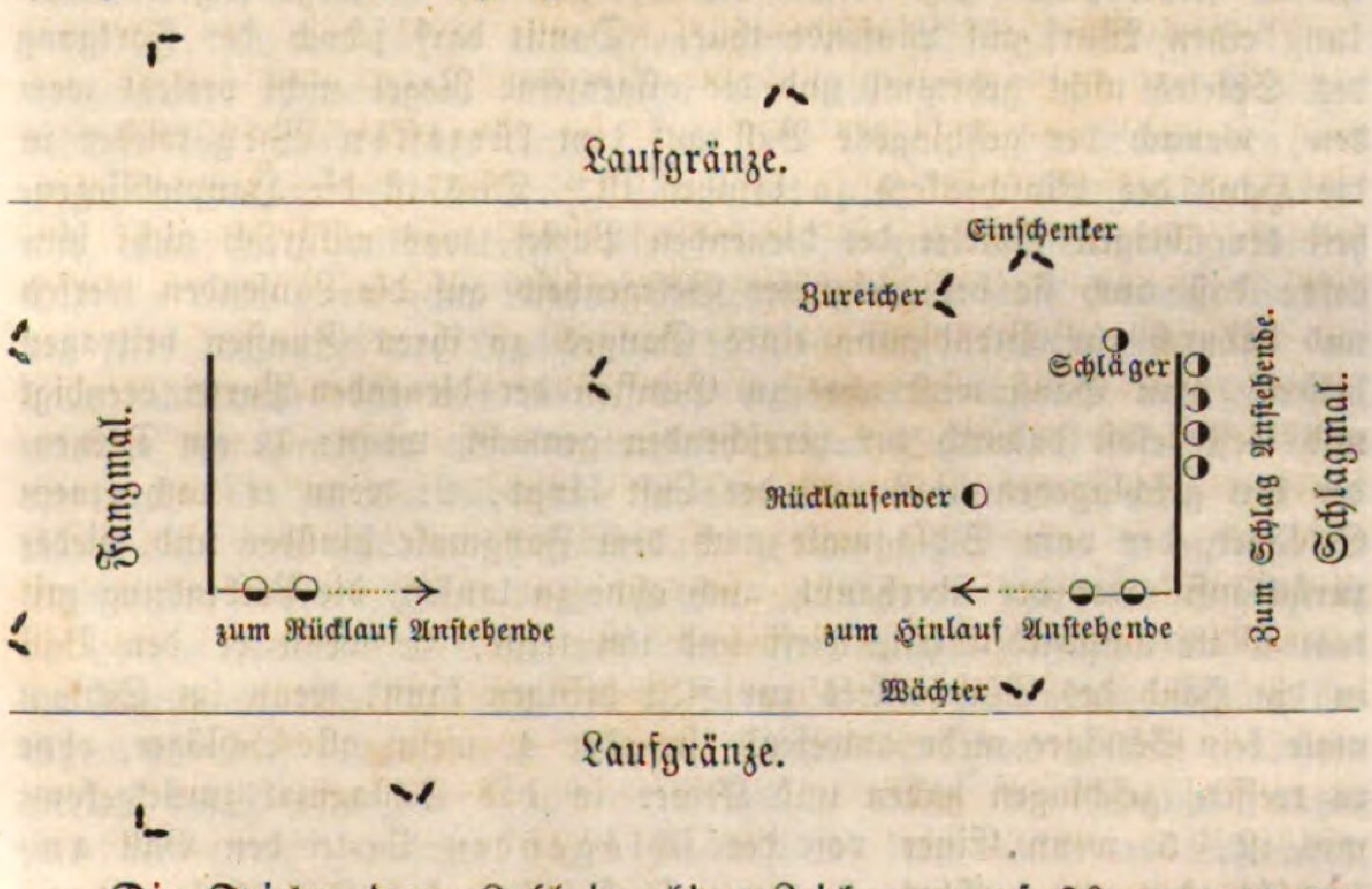
Werfen und Stoßen verlangt eine je verschiedene Kampf-Aufstellung der Parteien, die in obiger Abbildung veranschaulicht ist. Man ersieht daraus, daß dem jedesmaligen Werfer der nöthige freie Raum vergönnt, besonders die Wurflinie frei gelassen werden muß. Schwieriger ist die Aufgabe der stoßenden Partei, die in Form eines den Bewegungen des Werfers folgenden Haufens, die besseren Ballstößer in der ersten, Deckung und Nachhut in der zweiten und dritten Reihe, den Ball mit halb erhobenen Armen in einer Entfernung erwartet, auf die sie die Wurfweite des jeweiligen Gegners schätzt.

Nach diesen Erläuterungen ist folgender Gang des Spieles leicht verständlich. Aufstellung der Gegnerschaaren nach der Zeichnung. Nr. 1 der Partei A hat den ersten Wurf (sofern nämlich bei der Theilung der Spieler B die erste Wahl hatte), die Partei B hat den Stoß; gleichviel ob nun dieser gelingt oder nicht, so wird der Punkt, wo der von A geworfene Ball niederfällt (am besten von einem Spielordner durch Antreten auf die neue Stoßlinie, wo solche bei c auf die Gränze trifft), genau bemerkt, es sei dies a. Nun gilt die Linie b c als Wurflinie für die Partei B, deren erster Mann nun seinerseits seinen ersten Wurf thut, den die Partei A zurückstößt. Hierauf Wurf durch den zweiten Mann der Partei A und so fort. So schwankt der Kampf herüber und hinüber, bis durch glückliche und geschickte Würfe und Stöße die eine Schaar bis in die Nähe ihres Males zurückgedrängt wird. Hier gilt es, den letzten entscheidenden Wurf abzuwehren, der zwischen den Malpfählen durch in das Mal zu geschehen hat, und wobei die bedrängten Spieler in dem Male selbst Stellung nehmen. Ist der Wurf demungeachtet gelungen,

so ist das Spiel entschieden, und es beginnt mit Wechsel der Male ein neuer Spielgang.

Insofern obige Anordnung des Stoßballspieles, sonst auch Wurfball oder (des Zurücktreibens der Gegner wegen) Balltreiben oder Treibball genannt, namentlich in Hinsicht auf beschränktere Spielerzahl (man nahm deren mitunter 40—50 an), auf den Wurf reihum u. s. w. von sonst aufgestellten Regeln abweicht, beruht dies auf triftigen Erfahrungsgründen, so daß die hier gebotene Form dieses schönen Spieles unbedenklich zu gleichmäßiger Annahme empfohlen werden kann, wenn auch kleine Abänderungen nicht wesentlich schaden können. — Der Ball kann übrigens nach ähnlichen Spielregeln auch mit der inneren Fußkante geschlagen werden, eine Art des Schlages, die besonders in Frankreich geübt wird, und auf welche der unten zu beschreibende Fußball vorbereitet. — Endlich kann auch statt des Wurfes seitwärts zur Abwechslung im Spiel mit Wurf rückwärts über den Kopf, Rücken der Gegenpartei zugewendet, geordnet werden.

3. **Schlagball** oder deutsches Ballspiel. Auf dem Spielplatz werden, am besten mit 2 Malstangen, das sogenannte Schlagmal und das Fangmal auf 20—40 Schritte Entfernung, je nach der Größe des verfügbaren Raumes, festgelegt.



Die Spieler, deren Zahl in obiger Zeichnung auf 20 angenommen ist, sind in zwei Parteien getheilt, wovon die eine herrscht ○ und den Ball schlägt, die andere dient /\ und den Ball aufwartet oder einschenkt. Das Wesen des Spieles besteht nun darin, daß die herrschende Partei herrschend zu bleiben und die dienende Partei jener den Schlag abzugewinnen bemüht ist. Demgemäß gestaltet sich je ihre Thätigkeit.

Beschäftigung der dienenden Partei. Der Obmann besetzt den Spielplatz hin und wieder so mit seinen Leuten, daß der auffliegende Ball nach allen Richtungen möglichst gut aufgefangen und die Bahn der Rücklaufenden von den Werfern gut bestrichen werden kann. Er selbst übernimmt die Stelle des Einschenkers, der beste Werfer nach ihm die Stelle des Wächters, ein geringeres aber aufmerksames Glied der Genossenschaft diejenige des Zureichers, die Uebrigen vertheilen sich auf die in der Zeichnung angegebenen Punkte. Der Einschenker wirft den Ball etwa 10 Fuß (nicht höher) und gleichzeitig dem Schlage ausweichend, etwas zurücktretend, senkrecht in die Höhe, worauf der Schläger den Schlag thut. Der Zureicher hebt den etwa gar nicht oder unvollkommen geschlagenen, in diesem Falle in der Nähe niederfallenden Ball schleunig auf und überreicht ihn dem Einschenker, der dadurch besser im Stande ist, den zum Anstand Abgehenden und die Anstehenden selbst im Auge zu behalten, um nöthigen Falles auf Laufende einen sicheren Wurf abgeben zu können. Der Wächter steht hinter den zum Hinlauf Anstehenden, bereit den vom Einschenker in dieser Richtung etwa fehl geworfenen Ball sofort aufzugreifen, um damit die Anstehenden zu bedrohen und am Ablaufen zu hindern. Auch steht es unter geeigneten Umständen dem Einschenker frei, den Ball dem Wächter oder irgend Einem seiner Partei zuzuwerfen, damit dieser aus einer günstigeren Stellung einen Wurf auf Laufende thue. Damit darf jedoch der Fortgang des Spieles nicht gehemmt und die allgemeine Regel nicht verletzt werden, wonach der geschlagene Ball auf dem kürzesten Weg wieder in die Hand des Einschenkers zu bringen ist. Dies ist die Hauptobliegenheit der übrigen Spieler der dienenden Partei, was natürlich nicht hindert, daß auch sie bei geeigneter Gelegenheit auf die Laufenden werfen und dadurch zur Beendigung eines Ganges zu ihren Gunsten beitragen helfen. Ein Gang wird aber zu Gunsten der dienenden Partei beendigt und diese selbst dadurch zur herrschenden gemacht, wenn: 1. ein Dienender den geschlagenen Ball aus der Luft fängt, 2. wenn er nach einem Schläger, der vom Schlagmale nach dem Fangmale hinüber und wieder zurückläuft, oder der überhaupt, auch ohne zu laufen, die Verbindung mit dem Male aufgegeben hat, wirft und ihn trifft, 3. wenn er den Ball in die Hand des Einschenkers zur Zeit bringen kann, wenn im Schlagmale kein Schläger mehr anwesend ist, oder 4. wenn alle Schläger, ohne zu treffen, geschlagen haben und Keiner in das Schlagmal zurückgekommen ist, 5. wenn Einer von der schlagenden Partei den Ball angreift oder nur berührt, 6. wenn ein Schläger das Schlagholz mit aus dem Male nimmt, 7. wenn er dasselbe beim Schlag aus der Hand fahren läßt oder nach dem Schlag wegwirft, statt es ordnungsmäßig niederzulegen.

Beschäftigung der herrschenden Partei. Sie genießt das Vergnügen, den Ball zu schlagen und den Vortheil, mit jedem gelun-

genen Schlag, der den Ball vor der Linie des Fangmales zum Falle bringt, einen, und wenn er den Ball hinter diese Linie bringt, zwei Punkte gutgeschrieben zu bekommen. Doch hat sich die herrschende Partei innerhalb gewisser Gesetze zu bewegen, deren Verletzung sie der Herrschaft verlustig macht. Zunächst hat sie jeder Berührung mit dem Ball sorgfältig auszuweichen, daß heißt, sich nach aufgegebener Verbindung mit einem der Male nicht werfen zu lassen, noch weniger, den Ball gar selbst aus Zerstreuung in die Hand zu nehmen (vergl. oben fünften Fall). Sodann ist stets ein Fuß in Verbindung mit einer Malstange, sei es nun im Schlag- oder Fangmale, zu halten, nach welchem Gesetze auch die zum Hin- und Rücklauf sich Anstellenden Ketten bilden, deren in strenger Reihenfolge nachrückende Glieder stets mit einem Fuße auf dem Male stehen, während die Verbindung der weiteren Glieder mit den Händen stattfindet. Obiges wohl gemerkt, thut der Schläger mit Vermeidung der oben unter 6 und 7 bezeichneten Fehler, seinen Schlag (ein zweiter oder gar dritter sollte nicht gestattet werden, wogegen jedoch der Schläger verlangen darf, daß gut eingeschenkt werde, widrigenfalls er das Holz ruhen läßt, bis dies geschieht); mißlingt derselbe, so wird es der Schläger kaum wagen dürfen, ohne die Gefahr sicher getroffen zu werden, sofort unmittelbar nach dem Fangmale hinüber zu laufen. Er hat alsdann das Recht, frei, jedoch ohne Aufenthalt und dicht vor dem Schlagmale her, sich an diesem anzustellen, um eine günstige Gelegenheit zum Laufen dort abzuwarten. Gelingt der Schlag und ist der Schläger dadurch auf längere oder kürzere Zeit dem Einflusse der Dienenden entzogen, so benützt er diese Frist, um sofort nach dem Fangmale hinüber und, wenn noch Zeit erübrigt, wieder herüber zum Schlagmale zu laufen. Dasselbe thun etwa zum Laufen Anstehende. Nur nach solchem Wechsel, der stets innerhalb der Laufgränze (s. Zeichnung) stattfinden muß, hat man das Recht, sich der Reihe der Schlagenden wieder anzuschließen, was in der Ordnung der Zurückkunft in das Schlagmal erfolgt. Wird der Ball (bildlich das Geschütz) Seitens der dienenden Partei gut bedient, und wird von der herrschenden schlecht geschlagen, so gelingt es nicht selten, die Läufer so im Schach zu halten, daß das Schlagmal (s. obigen vierten Fall) bis auf den letzten Mann entblößt ist. Dieser, der sogenannte Löser, kann dann durch einen gelungenen Schlag das Spiel für seine Partei noch retten. Sobald er zum Schlag ausholt, werden indeß jedenfalls einige der flinksten Läufer den Wechsel wagen und der zuerst am Schlagmale Anlangende wird eilig das Schlagholz ergreifen. War der Schlag gelungen, so folgen Andere nach und das Spiel nimmt seinen Fortgang; war er mehr oder weniger mißlungen und ist der Einschenker im Stande, den Ball einzuschenken, bevor ein Schläger mit dem Holz zum Schlag bereit steht, so ist der Gang verloren.

Die Punkte jeden Ganges werden den betreffenden Parteien gut

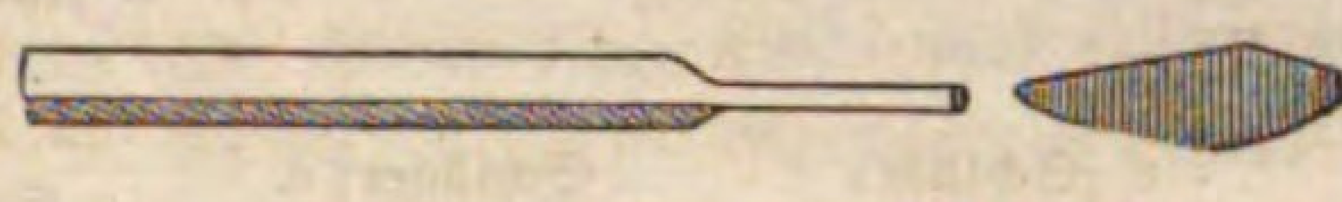
geschrieben, und ihre Summe entscheidet den endlichen Sieg. Die unterlegene Partei kann dabei verurtheilt werden, für das Minder ihrer Punktzahl mit einer kleinen Geldbuße zum Besten der Spielgeräth-Kasse aufzukommen. Zu unterhalten sind entweder zwei hölzerne Malstangen von je 20 bis 30 Fuß Länge, oder als Nothbehelf eine Anzahl von Mal-Steinen; ferner ein 3 Fuß (85 Centim.) langes, 2 Zoll (5 Centim.) am Schlagende breites, verhältnißmäßig dickes und nach dem mit einem Knopfe versehenen Griffende zu abnehmendes Schlagholz; und endlich der Ball selbst in der Dicke einer kleinen Faust. Dieser wird nur dann von Gummi sein dürfen, wenn ein sehr großer Spielplatz zur Verfügung ist; je kleiner dieser, je weicher und weniger elastisch muß der Ball hergerichtet werden. Wird ein fester Kern mit wollenem Garn fest umwickelt und dann mit einem dichten Netz (Filet) von starkem Bindfaden umstrickt, oder mit Leder überzogen, so erhält man einen recht dauerhaften Ball, wie er für die meisten Fälle passen dürfte.

---

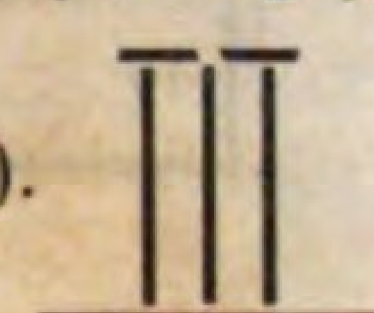
4. **Rundball.** Wie bei dem Schlagball und Thorball (Cricket), kämpfen auch hier zwei Parteien, welche sich bemühen, in einer vorher bestimmten Zahl von Gängen die möglichst große Zahl von Punkten zu machen, oder auf 25, 50 oder 100 Punkte als Ziel des Spieles hinzuarbeiten. Beschäftigung der spielenden Partei. Einer nach dem Anderen schlägt den Ball und umläuft dann einen bestimmten Kreis, wo dann jeder Umlauf für seine Partei einen Punkt zählt; dieses Laufen setzt Jeder so lange fort, bis die dienende Partei den Ball in die Nähe des Schlagmales herangebracht hat. Hat Jeder der Reihe nach geschlagen, dann wechseln die Parteien die Beschäftigung. Beschäftigung der dienenden Partei. Der gewandteste Spieler (Obmann) schenkt ein, die Anderen sind auf dem Platze vertheilt, um den Ball schnellstens entweder unmittelbar selbst, oder durch Zuwurf an den Einschenker zum Schlagmale zurück zu bringen; gelingt dies, während der Schläger noch kreiset, oder wird der geschlagene Ball aus der Luft gefangen, so tritt sofort Wechsel der Beschäftigung ein. — Der zu umlaufende Kreis von etwa 4 Schritten Durchmesser wird mit Steinen oder sonstigem Material abgelegt. Ein Punkt desselben wird besonders als Schlagpunkt hervorgehoben; diesen hat der Schläger nach jedesmaliger Umkreisung mit dem Holze zu berühren. Berührt ihn, wie bemerkt, der Einschenker schon vorher mit dem Ball, so ist ein Gang beendet, selbst wenn auch noch nicht Alle zum Schlage gelangt wären. Schlagholz und Ball wie beim Schlagball.

5. **Thorball** oder **Cricket,** das Haupt-Ballspiel der Engländer. Dazu ein Ball (Ball) wie zum Schlagball, doch härter, weßhalb man das zu seiner Herstellung bestimmte grobe wollene Garn zuvor eine Nacht durch in das Wasser legt und dann äußerst fest um einen kleinen runden

Kern von Kork bis nahe zu der beabsichtigten Dicke des Balles (Umfang 10 Zoll oder 23 1/2 Centim.) wickelt. Der so weit vorbereitete Ball wird sodann mit einem, das Garn bedeckenden Papierüberzug umgeben, dieser mit dünnem Bindfaden zur Befestigung umwickelt und der ganze Körper so lange in einem Backofen gebacken, bis das Papier vergilbt ist. Hierauf wird der Papier-Ueberzug wieder entfernt und der Ball mit gefeuchtetem Leder so straff als möglich überzogen. Ferner zwei Schlaghölzer (Bats) in Form und Durchschnitt wie neben, 3 Fuß



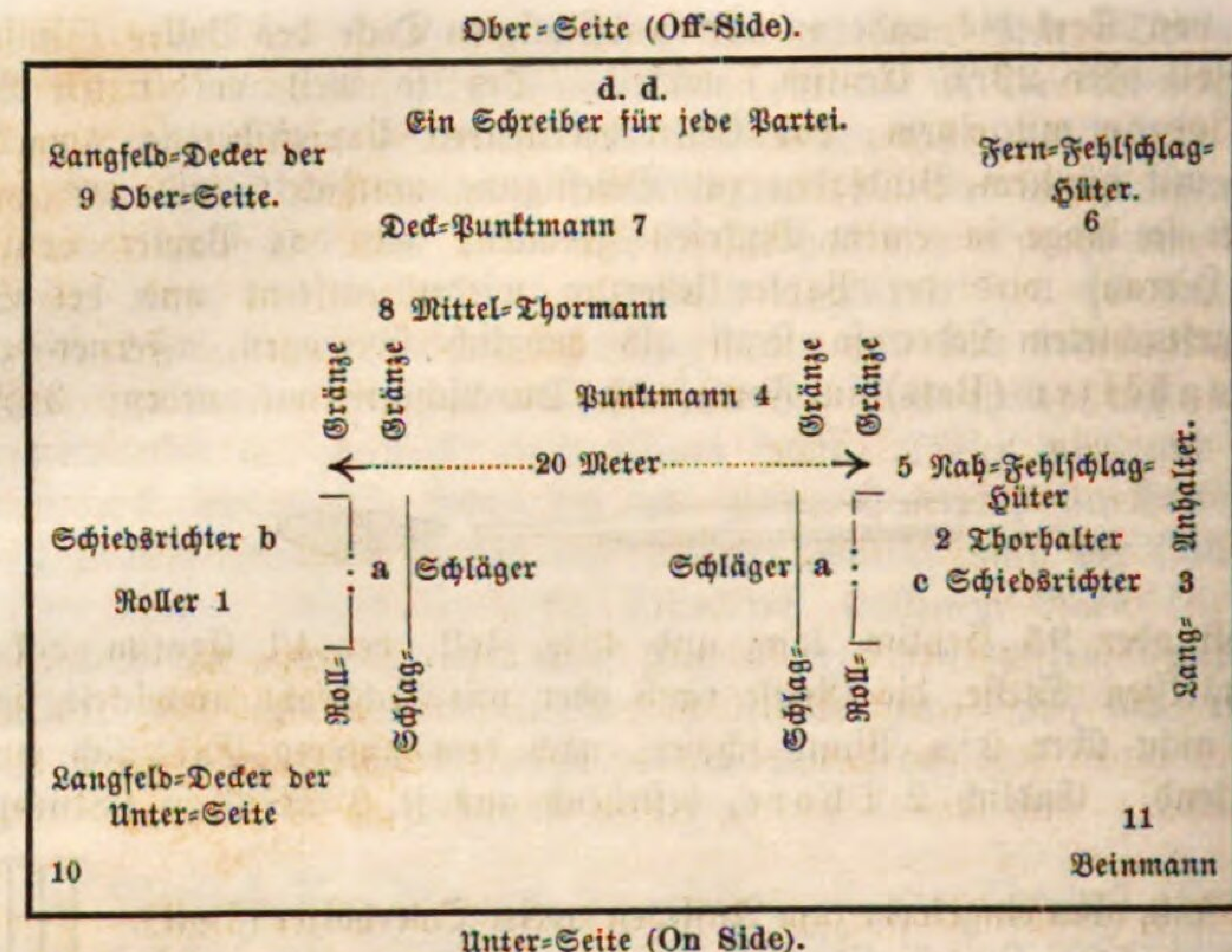
4 Zoll oder 95 Centim. lang und 4 1/2 Zoll oder 11 Centim. dick an der stärksten Stelle, die Griffe rauh oder mit Pechdraht umwickelt, jedes Holz nicht über 2 1/2 Pfund schwer, nach dem unteren Ende sich etwas verdickend. Endlich 2 Thore, bestehend aus je 3 Stöckchen (Stumps), unten spitz, oben eingekerbt zum Auflegen zweier Querhölzer (Bail).

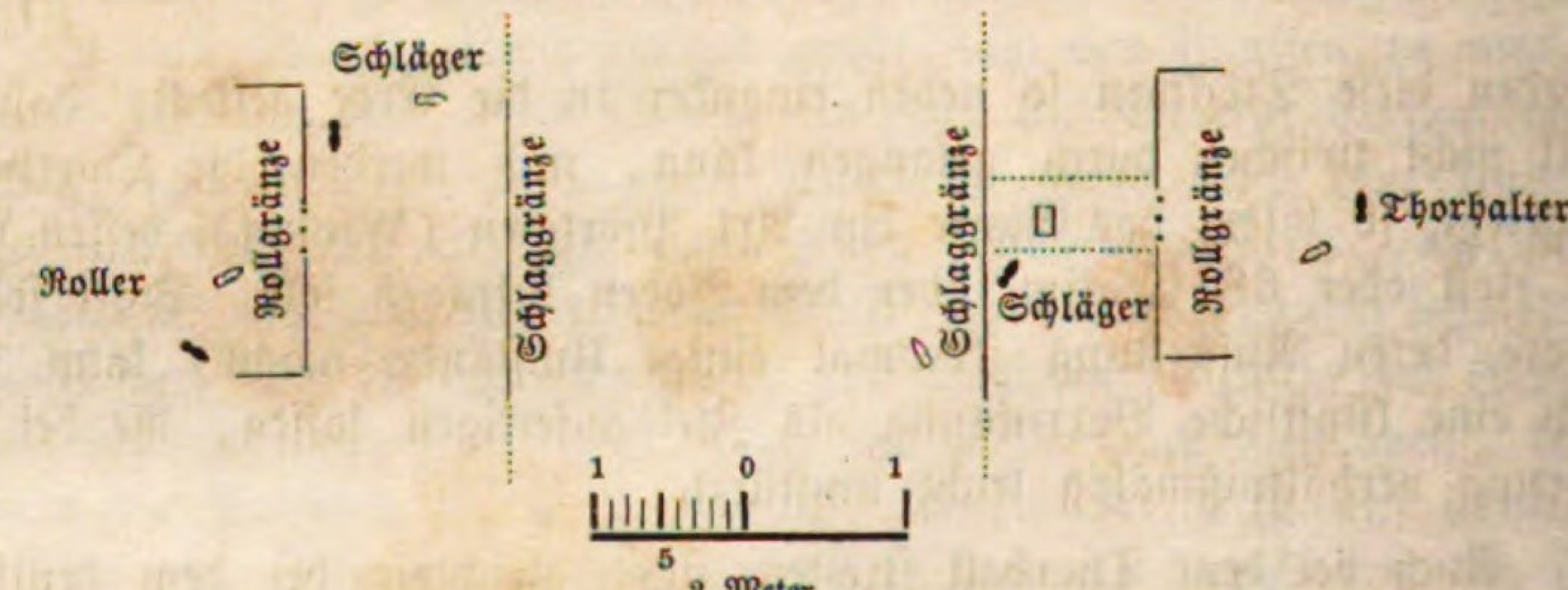


Werden diese Stöckchen so neben einander in die Erde gesteckt, daß der Ball nicht zwischen durch gelangen kann, und werden die Querhölzer aufgelegt, so bildet das Ganze ein Art Pförtchen (Wicket), dessen Höhe 29 Zoll oder 68 Centim. über dem Boden betragen soll. Statt solcher Thore, deren Aufstellung jedesmal einige Umstände macht, kann man auch eine künstliche Vorrichtung als Ziel anfertigen lassen, die bei Berührung verhältnißmäßig leicht umstürzt.

Auch bei dem Thorball streiten sich, gleichwie bei dem deutschen Schlagball und Rundball, zwei Parteien um die höchste Zahl von Punkten, und das Wesen des Spiels besteht darin, daß die eine Partei (die Ball-Partei, Out-party) unter Mitwirkung aller ihrer Spieler, wozu, wenn alle Plätze besetzt sein sollen, 11 Mann gehören, nach gewissen Gesetzen die Thore mit dem Balle zu berühren, bezw. umzustürzen hat, während die andere Partei (die Schlag-Partei, In-party) durch je 2 Mann der Ihrigen, ebenfalls nach gewissen Regeln, den Ball von den Thoren abwehren läßt und — ist dies mit gelungenen Schlägen geschehen — durch Wechsel ihrer Plätze (Runs) für ihre Partei Stiche macht. Diese 2 Mann heißen die Schläger (Batsmen), und werden reihum durch Leute ihrer Partei ersetzt, wenn sie vom Schlag abgekommen (out) sind, was geschieht, wenn sie irgend einen Fehler gemacht haben, wovon nachher.

Dies vorausgeschickt, wird man sich durch die nun folgende Skizze des Spielplatzes, welche die Aufstellung der Thore und der beschäftigten Spieler enthält, leicht in den Gang des Spieles finden.





Beschäftigungen der Ball=Partei. Sie besetzt die Rollmale mit zwei ihrer besseren Spieler: 1. Roller (Bowler); derselbe thut mit dem Ball die erforderlichen Rollwürfe (Prall=Würfe oder freie Würfe sind in der Regel nicht gestattet). 2. Thorhalter (Wicketkeeper); wirft oder stößt das Thor mit dem Ball um (stumping out), wenn der Schläger das Mal verlassen hat, wirft den gerollten Ball dem Roller wieder zu und überwacht die Stellung der Feldhüter 3—11. 3. Lang=Anhalter (Long-stop); unterstützt den Thorhalter im Anhalten (Stoppen) des Balls und wirft auf das unbesetzte Thor. 4. Punktmann (Point); hält und fängt den Ball. 5. Nah=Fehlschlag=Hüter (Short-slip); fängt den mit Streifschlag kurz getroffenen Ball. 6. Fern=Fehlschlag=Hüter (Long-slip); desgl. den lang getroffenen Ball. 7. Deck=Punktmann (Cover-Point); hält den vom Punktmann durchgelassenen Ball auf. 8. Mittel=Thormann (Middle-Wicket); wirft den aufgehaltenen Ball nach dem unbesetzten Thor. 9. Langfeld=Decker der Oberseite (Long-fild-off) und 10. Langfeld=Decker der Unterseite (Long-fild-on); halten den

weit geschlagenen Ball an und werfen ihn nach dem Thor oder zur Hand des Rollers. 11. Beimann (Leg); hält an und wirft den Ball nach dem Thor und zur Hand des Thorhalters. — Mit Ausnahme des mit noch wichtigeren Obliegenheiten betrauten Rollers und Thorhalters haben, wie man sieht, die übrigen Feldhüter 3—11 die gemeinsame Aufgabe, dahin zu wirken, daß der geschlagene Ball aus der Luft gefangen oder aufgehalten und schleunig an die betreffenden Thore zurück geschafft werde. Sie haben sich in dieser Aufgabe gegenseitig zu unterstützen, auch, wenn ein links Schläger an die Reihe kömmt, ihre Aufstellungs-Seite dem entsprechend zu wechseln, was auch bei jedem Thorwechsel geschieht. Zur Noth können mehrere Aemter vereinigt werden, so daß zuletzt 3 Feldhüter, gehörig vertheilt, auch genügen.

Beschäftigung der Schlag-Partei. Dieselbe hat je 2 ihrer Spieler an den Thoren als Schläger aufzustellen, mit der Aufgabe, dieselben gegen jede Berührung mit dem Ball durch Abschlagen desselben zu schützen, auch das Thor zu einem Wechsel nur dann zu verlassen, wenn der Ball in gehöriger Entfernung ist; denn die Berührung eines verlassenen Thores bringt den Schläger vom Spiele ab. Der gefehlt habende Schläger wird sodann durch einen frischen Mann seiner Partei ersetzt, bis Alle am Schlage waren, womit ein Gang beendet ist, und die Beschäftigung der Parteien wechselt.

Zu einem vollständig geordneten Thorball gehören außerdem noch 2 unparteiische Schiedsrichter (Umpires), davon in jedem Male Einer sich aufstellt, und welche a. die umgeworfenen Thore wieder zurecht stellen, b. alle vorkommenden Streitigkeiten entscheiden, c. die Fehl-, Weit- und verlorenen Bälle (No ball, Wide ball und Lost ball) sowie den Thorwechsel (Over) ausrufen, und insbesondere von dem Rollmale aus darauf zu sehen haben, daß der Schläger am Schlagmal das Thor mit seinen Beinen nicht verdeckt. Endlich für jede Partei ein Schreiber (Score), der die Punkte verzeichnet und den sonstigen Gang des Spieles notirt.

Vor jedem Spiele wird ausgemacht, ob 4 oder 6 mal hintereinander von jedem Thore gerollt werden soll. Ist dies durch den Roller geschehen, so beginnt nach einer Pause von höchstens 2 Minuten, die zu veränderter Aufstellung der Ball-Partei benützt werden (Thorwechsel), auf den Ruf des Schiedsrichters im Rollmale „Spiel" (Play) das Rollen vom anderen Thore aus, wobei dann gewöhnlich Roller und Thorwächter ihre Aemter wechseln, u. s. f. von jedem Thor je 4—6 Rollwürfe.

Es folgt nun schließlich die Uebersetzung der wesentlicheren Cricket-Gesetze (Rules), wie sie dermalen in England fast allgemein gelten. Die Leser ersehen daraus, welche Sorgfalt unsere Halbbrüder ihrem Lieblingsspiele in nachahmenswerther Weise widmen; auch werden sie dadurch in den Stand gesetzt sein, den Thorball selbst in gehöriger Form auf deutschem Boden gelegentlich neben dem Schlagball mit Erfolg zu üben.

Spielregeln.

Ball, Schlagholz, Thore, Roll- und Schlag-Gränze sind bereits oben in ihrer gesetzlichen Form und Richtung beschrieben.

Der Spielplatz muß während des Spieles in unverändertem Zustande belassen bleiben.

Der Roller soll beim Abwerfen mit einem Fuß hinter der Rollgränze und mit dem andern innerhalb der Rückgränze stehen; er soll 4 (6) mal werfen, bevor er die Thore wechselt, was einmal bei jedem Gang geschieht. — Der Ball muß gerollt werden. Wirft er den Ball frei oder mit Prallwurf oder hebt er kurz vor oder während des Abwurfes seine Hand oder seinen Arm über Schulterhöhe, so soll der Schiedsrichter Fehlball (No-ball) rufen. — Der Schläger muß dem Roller gestatten, sich auf jeder ihm beliebigen Seite des Thores aufzustellen. — Wenn der Roller den Ball über des Schlägers Kopf oder so wirft, daß er nicht in seinen Bereich gelangt, so soll der Schiedsrichter zu Gunsten des Schlägers auf Rechnung eines Weitballes 1 Punkt aufzeichnen lassen, wobei der Wurf selbst (als einer der Viere) nicht mitzählt. Tritt aber der Schläger auf irgend eine Weise mit dem Ball in Berührung, so wird ihm kein Punkt gut geschrieben. — Wirft der Roller einen „Fehl"- oder „Weitball" ab, so stehen dem Schläger, der ihn getroffen, beliebige Wechsel (Runs) zu. Diese Wechsel sind mit des betreffenden Rollers Namen einzutragen, um den Parteien zu zeigen, durch wen die betreffenden Punkte veranlaßt sind. — Bei dem Beginne jeden Ganges soll der Schiedsrichter „Spiel" rufen. Von da an bis zu Ende jeden Ganges ist keinem Roller ein Versuchswurf erlaubt. —

Der Schläger ist ab (is out): a. Wenn ein Querholz abgeworfen oder ein Stöckchen umgerollt (mit kurzen Worten, wenn das Thor umgeworfen) worden ist; b. wenn der Ball von dem Schlagholze oder der Hand, nicht aber der Faust, bevor er den Boden trifft, so aufgehalten wird, daß er den Körper des Fängers berührt; c. wenn er, während der Ball im Spiele ist, mit beiden Füßen über die Schlaggränze tritt, ohne sein Holz im Schlagmal eingestoßen zu halten, und währenddem sein Thor mit dem Ball umgestoßen (schon Berührung oder Abwerfen eines Querhölzchens reicht hin) wird; d. wenn er nach dem Ball schlagend sein Thor selbst umwirft; e. wenn einer der Schläger den Fang des Balles verhindert; f. wenn er den bereits geschlagenen Ball nochmals schlägt; g. wenn im Wechsel das Thor durch einen Wurf oder mit dem Ball in der Hand umgeworfen wird, bevor er sein Schlagholz in das betreffende Mal eingestoßen oder irgend einen Körpertheil hinein gebracht hat; wenn aber beide Querhölzer ab sind, muß noch ein Stöckchen heraus gezogen werden; h. wenn ein Theil der Kleidung der Schläger wider das Thor anstreift; i. wenn der Schläger den Ball während des Spieles berührt oder

aufhebt, es sei denn auf Begehren der Roll-Partei; k. wenn er mit irgend einem Theil seines Körpers einen Ball aufhält, der nach Ansicht des Schiedsrichters das Thor getroffen haben würde. l. Unter den im Wechsel aneinander vorbeigelaufenen Schlägern ist derjenige ab, welcher nach dem umgeworfenen Thor zuläuft; sind sie noch nicht aneinander vorbei, so trifft dies Loos Denjenigen, welcher das umgeworfene Thor berührt hat.

Wird ein Ball gefangen, so ist kein Punkt zu rechnen.

Ein versuchter Wechsel zählt keinen Punkt.

Wenn ein „verlorener Ball" (Lost-ball) ausgerufen wird, sollen 6 Wechsel erlaubt sein; wenn aber schon vor dem Ausruf bereits mehr als 6 Wechsel geschehen waren, so bleiben sie dem Schläger zu gut. So lange der Ball schließlich nicht in eines der Male zurück geschafft ist, wird er als „tod" (dead) betrachtet; aber sobald der Roller zum Wurf des Balles fertig ist, während der Schläger vorher von seinem Thore weg außerhalb der Schlaggränze getreten war, so darf der Roller werfen und ihn „ab" machen, es sei denn, er habe sein Schlagholz in der Hand oder befinde sich mit irgend einem Körpertheile im Schlagmal.

Wenn der Schläger verletzt wird, so darf er sich zurück ziehen; doch ist ihm erlaubt, während desselben Ganges seine Stelle wieder einzunehmen.

Kein Stellvertreter in dem Feld darf rollen, Thor halten, Punkt stehen, Punkt decken oder hinten den Ball anhalten.

Wenn ein Feldhüter den Ball mit seinem Hut anhält, soll der Ball für tod gelten und es werden der Schlag-Partei dafür 5 Punkte zu ihren Gunsten gerechnet; nicht mehr, wenn auch die Schläger gewechselt hätten.

Wenn der Ball getroffen ist, darf der Schläger mit seinem Holz oder Körper sein Thor decken.

Der Thorhalter darf den Ball zum Umwerfen des Thores nicht eher aufnehmen, als bis er über der Rollgränze ist; er soll sich nicht eher rühren, als bis der Ball aus des Rollers Hand ist; er soll nicht durch Geschrei den Schläger stören; und wenn irgend ein Theil seines Körpers sich über oder gar vor dem Thor befindet, so kömmt der Schläger nicht ab, selbst wenn der Ball das Thor geworfen hat.

Die Schiedsrichter entscheiden allein über richtiges oder unrichtiges (ehrliches oder falsches) Spiel, und aller Streit wird durch sie geschlichtet, Jeder an seinem Thore; aber in Fällen eines Falles, welchen der Thorhalter am Rollmal nicht hinlänglich sehen und entscheiden kann, appellirt er an die Endentscheidung des anderen Schiedsrichters.

Die Schiedsrichter haben für alle Spiele die Thore richtig aufzustellen; sie wechseln nach jedem Gange ihre Plätze. Die Parteien losen um den ersten Gang.

Zum Antreten eines neuen Schlägers sind 2 Minuten Zeit erlaubt, und 10 Minuten zwischen jedem Gange. Haben die Schiedsrichter

„Spiel“ (Play) gerufen, und es weigert sich eine der Parteien zu spielen, so soll sie das Spiel verlieren.

Die Schiedsrichter sind nicht befugt, einen Schläger fortzuschicken, es sei denn, die Gegner hätten es begehrt.

Wenn der Roller nicht innerhalb des Rollmales stehend rollt, ruft der Schiedsrichter einen Fehlball (No-ball) aus.

Wenn die Schläger nur halb zum Wechsel laufen, ruft der Schiedsrichter „Kurz-Wechsel“ (One short).

Nach 4 (6) Würfen ruft der Schiedsrichter „Thorwechsel“ (Over), aber erst dann, wenn der Ball schließlich nach des Thorhalters Thor oder in die Hand des Rollers gelangt ist; alsdann wird der Ball für tod betrachtet.

Der Schiedsrichter muß besonders darauf achten, einen etwaigen „Fehlball“ sogleich nach dem Abwurf auszurufen, und „Weitball,“ sobald er am Thor vorüber ist.

Die in zweiter Linie an die Reihe kommende Partei soll ihre Gänge fortsetzen, wenn sie 100 Punkte weniger als ihre Gegner gemacht hat.

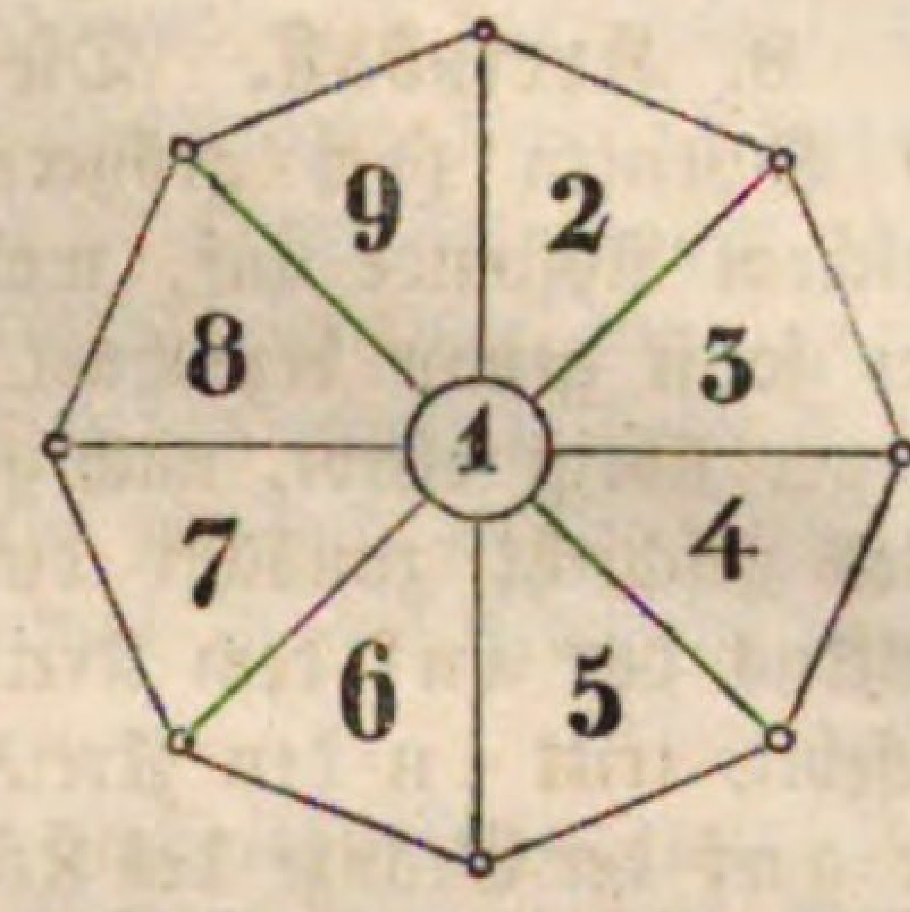
Wenn einer der Schläger „ab“ kömmt, ist der Gebrauch des Schlagholzes während der Zeit, bis der neue Schläger eintrifft, Niemanden gestattet.

Dies die englischen Spielregeln. Bei der Uebung des Spieles werden die deutschen Leser schon von selbst auf Vereinfachungen kommen, welche den Gang des Spieles fördern und Personen ersparen, ohne dem Wesen desselben zu schaden. So ist der Thorwechsel nach je 4 oder 6 Würfen nicht gerade eine Nothwendigkeit; die Aemter des Rollens und Thorhaltens können in einer Person vereinigt sein, wonach jedesmal von dem Thor aus gerollt wird, in dessen Bereich der Ball gelangt; Schiedsrichter und Schreiber kann wohl auch ein geschickter Spielordner in einer Person sein.

6. **Luftballspiel.** Das Wesen dieses Spieles, das schon den Griechen und Römern bekannt war, besteht darin, einen mit Luft aufgeblasenen (dazu eine Rinderblase u. dergl.) und mit Leder überzogenen Ballon, oder auch einen hohlen Gummiball durch Schläge mit der flachen Hand oder der zu diesem Behufe mit einem entsprechenden Handschuh bekleideten Faust in die Höhe zu treiben und durch fortgesetzte Schläge in der Luft zu erhalten. Hierauf gründen sich zwei Hauptspielarten:

a. Zwei Parteien erhalten den Ball abwechselnd zum Schlag, und es entscheidet sodann die Zahl der ununterbrochen fortgesetzten Schläge für den Gewinn des Spieles. Regeln: 1. Dieselbe Partei bleibt so lange am Gang, als der Ball den Erdboden nicht berührt. 2. Der Ball muß mindestens 10 Fuß oder auf doppelte Leibeshöhe geschlagen werden. 3. Derselbe Spieler darf den Ball höchstens zweimal hintereinander schlagen.

b. Ohne Theilung in Parteien erhält jeder Spieler ein Feld zur Ueberwachung; so oft der Ball in diesem Felde zu Boden kömmt, oder wenn sonst von dem Wächter gefehlt wird, erhält er einen Strich. Wer nach einer gewissen vorher bestimmten Zeit oder nach einer vorher ausgemachten höchsten Fehler- beziehw. Strichzahl eines Einzelnen (z. B. 6) die wenigsten Striche erhalten hat, ist Sieger. Ein großer Faßbinderreif mit Schnüren, an deren Enden kleine Pflöcke, die man in die Erde steckt und wodurch die Schnur straff über den Boden gespannt wird, dient zur Herrichtung des Spielplatzes. Seine Eintheilung zeigt die Zeichnung, auf welcher die Pflöcke mit o, die gespannten Schnüre mit —— bezeichnet sind und die Nummern die Spielfelder bedeuten. Nummer 1 nimmt der Spielordner ein, der über die Fehlschläge entscheidet und die Striche aufzeichnet.



Regeln: 1. Sobald ein Fehlschlag geschieht, ruft der Ordner „fehl" und dazu Nummer oder Name des gefehlt habenden Spielers, der, während ihm die verwirkten Striche angeschrieben werden, dem Ordner den Ball zum Anwurf zurück zu bringen hat. 2. Den Anwurf (1ten Wurf oder Schlag) thut der Ordner, doch so, daß er nicht jedesmal nach dem gleichen Felde schlägt, sondern wechselt. 3. Der Ball muß mindestens 10 Fuß hoch oder auf doppelte Leibeshöhe geschlagen werden. 4. Derselbe Spieler darf den Ball höchstens 2 mal hinter einander schlagen. 5. Wer den Ball in seinem Felde niederfallen läßt, ihn mit den Händen auffängt oder aufwirft oder auf eine Gränze tritt, erhält 1 Strich. 6. Wer den Ball hinausschlägt, erhält 2 Strich.

Daß die Felder, je größer, je schwieriger zu hüten sind, leuchtet ein. Es ist ein Vortheil dieses einfachen Spieles, daß es auf einem verhältnißmäßig kleinen Raum (25 Fuß oder 7 Meter Durchmesser genügen zur Noth) beschränkt werden, unter günstigen Umständen und bei großer Spielerzahl aber auf große Räume ausgedehnt werden kann, wo dann der Ball verhältnißmäßig höher und weiter getrieben werden muß.

7. **Fußball.** Hierzu kann der zum Stoßballspiel Nr. 2 gehörige dicke Lederball verwendet werden. Die Schaar der 8 bis 16 Spieler bildet mit Händefassen, Stirn nach innen, einen Kreis; und es ist nun die Aufgabe, dem in der Mitte aufgestellten Balltreiber, der bemüht ist, mit Fußschlägen den Ball zwischen den Spielern (nicht über sie hinweg) hinaus zu treiben, entgegen zu wirken. Dies thut Jeder, indem er mit dem rechten Fuß (oder linken, je nachdem dies vorher ausgemacht) den anfliegenden Ball nach der Mitte des Kreises zurück schlägt. Geräth der Ball durch einen solchen Schlag mit oder ohne Absicht auf irgend einen Punkt der Kreislinie, so muß er gleichwohl mit dem rechten Fuß abgewehrt werden, selbst wenn er nicht von dem Treiber unmittelbar geschlagen

ist. Jeder, der den Ball zu seiner Rechten durchgehen läßt, erhält einen Strich, holt den Ball herbei und wird bis zu dem nächsten Fehler Balltreiber; auch wer den Ball über die Spieler hinweg schlägt, erhält einen Strich. Wer schließlich die wenigsten Striche hat, ist Sieger; und es kann, wenn man will, dann gegenseitig abgerechnet werden.

8. **Kreisball.** Die Gesellschaft stellt sich auf einem Kreis von 10 Schritten (bei größerer Zahl der Spieler mehr) Durchmesser in gleichem Abstande auf, wobei Jeder seinen Standort mit einem Steine oder sonst genau bezeichnet. Es gilt nun, Alle bis auf Einen, der als Sieger übrig bleibt, nach gewissen Regeln in den Kreis hinein zu spielen. Dies geschieht zunächst durch beliebiges Zuwerfen eines weichen Balles Seitens der auf dem Kreis Stehenden. Der Erste A, welcher den Fang verfehlt, tritt in den Kreis, und auf ihn zu werfen ist nun die Aufgabe der auf der Gränze des Kreises Stehenden, die zu diesem Ende unmittelbar oder durch Zuwurf des Balles an bessere oder günstiger stehende Kameraden verfahren können. Wird A verfehlt, so muß der Fehlwerfer gleichfalls in den Kreis und die übrige Gesellschaft hat nun 2 Mann als Zielpunkte. Wird A getroffen (oder irgend Einer bereits in den Kreis Gespielter), so hat er das Recht, nun seinerseits einen Wurf auf die noch Freien abzugeben. Diesen ist jedoch gestattet, sich sofort nach dem Treffwurfe von ihren Plätzen so weit zu entfernen, als sie dies bis zu dem Augenblicke vermögen, wo A bei dem Ergreifen des Balles „halt" ruft. Von nun an hat Jeder an der gerade erreichten Stelle fest zu verharren und A hat Zeit, sich innerhalb des Kreises (denn nur von da aus darf er es) einen günstigen Standort zu einem Wurfe auszusuchen. Trifft er, so ist der Getroffene dadurch in den Kreis herein gespielt, die Freien treten wieder auf dem Kreis an ihre Plätze und setzen das Werfen auf die Inneren fort, was auch geschieht, wenn A nicht getroffen haben sollte. Jeder im Kreis Getroffene darf sein dadurch erlangtes Wurfrecht auf Andere übertragen; seine Gefährten müssen bemüht sein, ihm den Ball so schnell als möglich in die Hand zu schaffen. — Auf diese Weise gelangen allmälig Alle bis auf Einen, B, in den Kreis. Dieser wird jedoch erst dann Sieger, wenn er die Inneren sämmtlich „tod" geworfen hat, wozu er jedoch die Gränze des Kreises nicht überschreiten darf. Jeder Getroffene tritt heraus zur Seite. Um B das Werk nicht gar zu leicht zu machen, ist es den Inneren gestattet, nach jedem Wurfe mit dem schleunig zu ergreifenden Ball auch ihrerseits von dem Innern des Kreises aus einen Wurf auf B nach obiger Regel zu thun. Gelingt es, ihn hierbei zu treffen, so wird mit ihm als Erstem in dem Kreis das Spiel auf's Neue begonnen.

9. **Jagdspiel.** Auf der Mitte des Spielplatzes wird ein Freiplatz abgegränzt. Hier sammeln sich alle Spieler (das Wild); Einer wird als Jäger erwählt und gibt durch den Ruf „Huth! Huth! Huth!" das Zeichen zum Auslaufen des Wildes (wer nicht ausläuft, gilt als gefangen).

Jeder sucht baldigst wieder auf den Freiplatz zurückzukehren, denn wer außerhalb desselben von dem Jäger ergriffen und mit 3 Schlägen bezeichnet wird, ist als „Hund" dessen Gehülfe; die Hunde müssen sich durch Umknüpfen eines Schnupftuches um den Arm kenntlich machen.

Sind Alle im Freiplatz zurück, dann beginnt auf das Huth! des Jägers ein neuer Auslauf und so fort, bis Alle gefangen sind. Regeln: 1. Bevor der Jäger sich nicht mindestens einen Hund erjagt hat, darf kein Wild in den Freiplatz zurück; 2. jedes Wild wird nur dann Hund, wenn es von dem herbei gerufenen Jäger 3 Schläge erhalten hat; 3. der Jäger darf von dem Wilde nicht festgehalten werden, wohl aber die Hunde; 4. hat sich der letzte vom Wilde zweimal in die Freistatt durchgeschlagen, dann ist er frei.

10. **Schwarzer Mann.** Aehnlich wie das Jagdspiel; nur tritt hier an die Stelle des Jägers der „schwarze Mann" und an die Stelle des Freiplatzes treten zwei Male, A und B, wie bei dem Barrlauf. Mit dem Rufe: „der schwarze Mann kömmt" tritt dieser aus dem Male A auf den Spielplatz heraus, während alle Uebrigen, die in dem Male B aufgestellt waren, ihm entgegenlaufend, das von ihm soeben verlassene Mal als Freistätte zu erreichen suchen. Wer hierbei von dem schwarzen Manne gefangen wird, erhält ein Abzeichen und geht als Gehülfe desselben mit in das Mal B hinüber, von wo aus, nachdem in A Alle angekommen sind, der schwarze Mann auf's Neue auszieht und so fort, bis Alle gefangen sind. Regeln: 1. Nur wer von dem schwarzen Manne selbst 3 Schläge erhalten hat, ist Gefangener; 2. desgleichen, wer nicht mit ausläuft; 3. wer über die Seitengränzen läuft; 4. der schwarze Mann und seine Gehülfen dürfen nicht festgehalten, wohl aber dürfen von Letzteren gemachte Gefangene, so lange sie noch nicht ihre 3 Schläge erhalten haben, befreit werden; 5. der Letzte ist frei, wenn er sich zweimal durchschlägt.

11. **Der Fuchs kömmt.** Einer ist Fuchs und nimmt als solcher einen Freiplatz (den Bau) ein. Die Spieler, mit Plumpsäcken bewaffnet, schaaren sich neckend um den Fuchs her. Mit dem Rufe: „Fuchs kömmt!" und darauf folgendem in einem Athem auszuhaltenden „Heh!" (statt dessen können auch 3 Laufsprünge gestattet werden) läuft nun der Fuchs aus und sucht einen der Spieler mit einem Schlage seines Plumpsackes zu erreichen. Gelingt ihm dies, so fallen Alle über den Getroffenen her, welcher sich schleunigst nach dem Freiplatze flüchtet und nun der Fuchs ist. Gelingt es dem Fuchs aber nicht, was gewöhnlich geschieht, Einen im Laufen zu erreichen, und geht ihm die Luft zu fortgesetztem „Heh" aus, so schließt er mit „Fuchs kömmt", muß aber von diesem Augenblick an hinken, wenn er nicht in den Freiplatz zurückgeprügelt sein will. Hinkend ist der Fuchs unantastbar; wohl aber ist ihm selbst fortwährend der Schlag nach der ihn umgebenden Schaar der Spötter unbenommen, sowie ihm auch gestattet ist, im Laufen den Freiplatz zu erreichen, wenn er die Plumpsäcke nicht fürchtet.

12. **Russisch Laufen.** Aufstellung von Paaren in Säule. Voran tritt der Hauptmann, auf dessen Ruf „Los“ sich das letzte Paar trennt, um, der Eine zur Rechten, der Andere zur Linken laufend, sich vorn wieder die Hände zu reichen, was der Hauptmann, der sich vor der Trennung des Paares nicht umsehen darf, durch Fangen des Einen oder des Anderen zu verhindern sucht. Gelingt ihm dies, so tritt er mit seinem Gefangenen als neues Paar vorn an und der übrig Gebliebene ist jetzt Hauptmann. Dasjenige Paar, welches auf diese Weise niemals getrennt wird, hat das Spiel gewonnen. — Die Paare als Männlein und Fräulein gedacht und den Hauptmann als Wittmann, der sich unter den getrennt laufenden Paaren eine Frau zu haschen sucht, würde man dieses stark verbreitete Gesellschaftsspiel nicht unpassend „Wittmann“ nennen können; besser als der sonst übliche Nichts sagende Name: „Russisch Laufen!“ Wird in der Pfalz auch unter dem Namen „Hasch, Hasch“ gespielt.

13. **Bärenschlagen.** Die Spieler (10 bis 50) sind alle mit (nicht zu harten) Plumpsäcken bewaffnet, doch thut es auch die flache Hand, wenn deren Schläge in den Schranken der Mäßigung gehalten werden. Einer ist Urbär und eröffnet, aus dem Bären-Freiplatz mit dem Rufe „Bär aus“ auslaufend, das Spiel. Der von ihm mit dem Plumpsacke Erreichte wird sofort von den Uebrigen nach dem Bären-Freiplatz zurückgeprügelt, wohin ihm auch der übrigens unantastbare Urbär folgt. Beide bilden nun durch Händefassen eine verbundene Reihe oder Kette, die von nun an vereint auf neue Jagd ausgeht und sich durch Fang neuer Glieder allmälig verlängert. Sind der Spieler wenige, so läßt man es bei einer Kette bewenden, sind deren viele, und ist der Spielplatz geräumig, so bildet man mehrere Ketten und zwar, wenn die Zahl der Bären ist = 2 oder 3: 1 Kette, = 4 bis 8: 2 Ketten, = 9 bis 12: 3 Ketten, = 13 und mehr: 4 Ketten. In jeder Kette wird als rechter Führer ein Zugbär bestellt, welcher schlägt, der linke Führer ist Fangbär; ihm ist gestattet, Jeden, der in seinen Bereich kömmt, zu greifen und bis zu erfolgtem Schlage durch den Zugbären festzuhalten. Jedoch nur so lange, als sämmtliche Glieder der Kette verbunden sind, dauert deren Wirksamkeit. Dieselbe hört sofort auf, und es werden sämmtliche Bären der Kette nach dem Freiplatze geprügelt, wenn es den noch freien Spielern gelingt, ohne getroffen zu werden, die Kette zu sprengen, oder wenn die Kette aus Unachtsamkeit sich selbst löst. Von Zeit zu Zeit sind sämmtliche Ketten auf Ruf des Oberbären auf dem Freiplatze zu versammeln, um sich über das Einfangen der noch freien Spieler zu berathen. Wissen sich einige Wenige dem Einfangen glücklich zu entziehen, so werden diese für frei erklärt, und das Spiel ist zu Ende. Regeln: 1. Urbär und Zugbären allein dürfen neue Bären schlagen; 2. sie selbst haben nach Auflösung der Kette freien Gang nach dem Freiplatze; wer sie schlägt, wird Bär; 3. neue Ketten dürfen nur im Freiplatze gebildet werden; 4. läuft eine Kette aus, ohne daß der Zugbär

derselben „Bär aus“ gerufen hat, so wird sie zurückgeprügelt; 5. der sich vertheidigenden Kette ist Treten untersagt; 6. jede Kette folgt ihrem Zugbären; 7. nur bei starker Erschöpfung ist es gestattet, einzelne Bären im Freiplatze ruhen zu lassen; 8. wer über die Gränzen des Spielplatzes läuft, ist Bär.

14. **Glucke und Geyer.** Stellung der Reihe (10 bis 20 Spieler) in Flanke mit Halten an den Jacken ꝛc. der Vorderleute. Der Erste der Reihe (einer der Stärkeren) ist die Glucke, die Anderen stellen die Küchlein vor. Der Geyer, ein flinker Mitspieler, sucht nun der Glucke die anhängenden Küchlein nach und nach zu entreißen, während diese sich durch Schwenken und Abwehren mit den Händen dagegen zu schützen sucht. Ein Küchlein ist sammt den hinter ihm stehenden gefangen, wenn es dem Geyer gelingt, der Kette in die Flanke zu fallen und es zu umfassen. Die also Gefangenen lösen sich ab, und es beginnt das Spiel auf's Neue, bis das letzte Küchlein (was gar nicht leicht) geraubt ist.

15. **Zweiter** oder **dritter Mann.** Stellung (im ersten Falle Einzelne, im zweiten Falle Flanken-Paare) im Kreis mit Zwischenraum von 2 bis 4 Schritten. Je 2 Spieler, davon der Eine als Abschläger den Anderen als Läufer mit einem Plumpsack-Schlage zu treffen und auf diese Weise selbst zum Abschläger zu machen sucht, sind im Gange. Sobald sich der Läufer vor einen im Kreise stehenden Spieler stellt, hat dieser sofort (beziehungsweise der Hintermann des betreffenden Paares) die Rolle mit ihm zu tauschen und sich vor dem Schläger auf die Flucht zu begeben. Regeln: 1. Durch den Kreis darf nicht gelaufen, auch nicht beim Umlaufe sich davon entfernt werden; 2. hat der Abschläger einen zweiten (dritten) Mann an Ort oder im Laufe geschlagen, so wirft er den Plumpsack fort, und erst nachdem ihn der neue Abschläger aufgehoben, darf er auf die Verfolgung des Läufers ausgehen.

16. **Der Plumpsack geht herum.** Die Spieler stehen in dicht geschlossenem Kreise, Stirn nach Innen in gebückter Stellung zu Boden sehend; die Arme legen sie mit offenen Händen auf den Rücken. Einer der Spieler hat den Plumpsack und legt denselben, indem er einigemal um den Kreis herum geht (wobei er etwa Umschauende durch einen tüchtigen Schlag abstraft) unbemerkt einem der im Kreise Stehenden in die Hände. Ist dies geschehen, so gibt er durch den Ruf „Los“ ein Zeichen, worauf Jener auf seinen rasch im Umlauf rechts um den Kreis entweichenden Nachbar losschlägt, bis dieser wieder an seinen alten Platz gelangt ist. Hierauf erhält der Geprügelte zum Lohne den Plumpsack, während sich der frühere Inhaber desselben an seine Stelle in den Kreis stellt, und so fort.

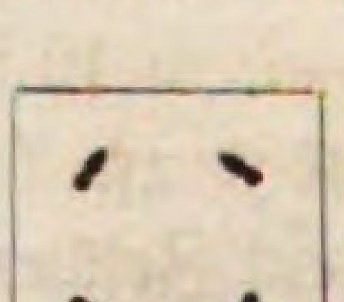
17. **Der Plumpsack wird geraubt.** Gegensatz zu obigem, verhältnißmäßig friedlichem Spiel. Hier stehen die Spieler in offenem Kreis Stirn nach außen in Seitschrittstellung; vor jedem derselben liegt ein Plumpsack; und es ist nun die Aufgabe des außerhalb des Kreises

umgehenden Räubers, durch Geschicklichkeit oder List einen dieser Plumpsäcke zu ergreifen, was die Eigner jedoch, sich niederbeugend, durch Stoß oder Handschlag zu verhindern suchen. Gelingt der Raub, dann wird der Beraubte mit seinem eignen Plumpsacke einmal im Kreise herumgeprügelt, worauf er die Rolle des Räubers zu übernehmen hat (von Kluge vorgeschlagen, vergl. auch Turn-Ztg. 1863, S. 55).

18. **Blindekuhspiele** sind unter Umständen auch der turnenden Jugend willkommen. Daher hier Einiges darüber. Die einfachste gewöhnliche Form dieses Spieles besteht darin, daß die Gesellschaft einen fest abgegränzten, von allen Hindernissen reinen Platz einnimmt und nun Einen aus ihrer Mitte zur Blindekuh erwählt. Dieser hat nun die Aufgabe, irgend Jemanden zu fangen und — wenn man will — durch Betasten dessen Gesichtes oder durch einen abverlangten Ton, dessen Namen zu errathen. Gelang dies, dann ist die Blindekuh erlöst und der Gefangene tritt an ihre Stelle. Sobald die Blindekuh Jemand ergriffen und „Halt" gerufen hat, darf sich nicht mehr zur Wehre gesetzt werden.

Noch belustigender ist die unter dem Namen Jakob, wo bist du? bekannte Form der Blindekuh. Hier bindet man 2 Spielern die Augen zu, deren Einer den Herrn, der Andere dessen Knecht Jakob vorstellt. An zwei entgegen gesetzten Orten des von der Gesellschaft fest umschlossenen Spielplatzes von etwa 6—8 Schritten Durchmesser dreht man diese Hauptpersonen einigemal im Kreise herum und überläßt sie dann der weiteren Ausführung ihrer Aufgabe. Diese besteht darin, daß der über den Knecht erboste, mit einem Plumpsacke bewaffnete Herr diesen behufs einer Züchtigung sucht, während der Jakob solchem auszuweichen bemüht ist. Hat der Herr gänzlich die Spur verloren, so ist ihm erlaubt, durch den Ruf „Jakob, wo bist du?" von dem Knechte die Abgabe eines hörbaren Zeichens zu begehren. Der Gang endet mit Ergreifen des Knechtes und einer Tracht Prügel.

Noch mehr Leben bringt die Schellen-Blindekuh. In einem von der Gesellschaft fest umstellten quadratförmigen Platze von 10—15 Schritten Durchmesser und lockerem Boden werden vier gefüllte Wollsäcke so aufgelegt, wie es die Zeichnung zeigt.



Zwei Spieler werden Blindekuh, ein dritter Schellenmann. Letzterer durch angehängte Schellen bei jeder Bewegung hörbar, ist von Ersteren einzufangen, die dabei nicht wenig belustigende Purzelbäume über die im Wege liegenden Wollsäcke schlagen. Statt zwei auf einen, können ebensogut vier Blindekühe auf zwei Schellenmänner aufgestellt werden.

Anhang.

Einige Bemerkungen über verwandte Leibesübungen.

Die Turnkunst in ihrer weitesten Bedeutung umfaßt zwar alle Leibesübung; gewisse Richtungen derselben nehmen in der Uebung und im Leben jedoch eine so unabhängige, eigenthümlich ausgeprägte Stellung ein, daß sie gewöhnlich als besondere Künste betrachtet und betrieben werden. Dahin gehören: Exerciren, Fechten und Schießen, Reiten, Tanzen, Eislaufen, Schwimmen (Baden) u. s. w. Indem ich diesen Künsten eine kürzere Betrachtung widme, geschieht es in der Absicht, den Lesern theils ihre Bedeutung an und für sich näher zu legen, theils ihren Zusammenhang mit der reinen Turnkunst nachzuweisen und endlich einige literarische Nachweise für etwaige eingehendere Studien derselben anzufügen.

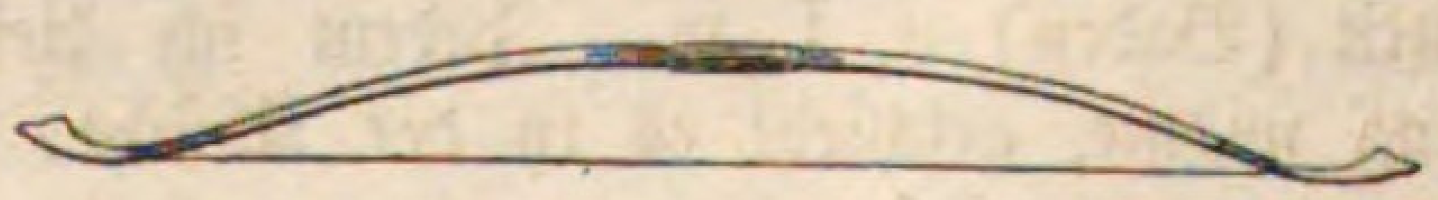
Exerciren, Fechten und Schießen.

Das Exerciren, die Waffenführung, ist die Grundlage aller Waffenkunst. Nachdem der angehende Wehrmann sein Wehrzeug, die Waffe, in ihrer Einrichtung und Behandlung kennen gelernt hat, wird ihm gezeigt, wie er sie als Einzelner und als Glied einer Gesammtheit ordnungsmäßig zu behandeln, zu tragen und zu führen hat. Je nach der Beschaffenheit der Waffe gestaltet sich daher das Exerciren mit derselben verschieden; dies jedoch mehr äußerlich, als dem Wesen nach. Demnach hat die im II. Theile, Abschnitt 5 des Volksturnbuches, abgehandelte Führung der Lanze und des Stabes als Vorbereitung zur Führung der entsprechenden Ernstwaffen eine wohl zu beachtende Bedeutung.

Der Waffenführung schließt sich der Gebrauch der Waffen im Kampfe an, wobei Hieb, Stoß, Wurf und Schuß in Betracht kommen.

Wie Hieb und Stoß auf den Feind geführt und wie sich dagegen gedeckt wird, lehrt die Fechtkunst als Hieb- und Stoßfechten, und mit Rücksicht auf das verschiedene Fechtzeug als Degen und Gewehrfechten. In dem Kampf ohne Waffe, den Kampf-Freiübungen (wozu auch das Ringen), als einem Theile der allgemeinen Turnkunst, liegen wichtige Anknüpfungspunkte an die eigentliche Fechtkunst mit Waffen (vergl. S. 159); noch mehr im Stockschlagen und Stabstoßen (Seite 446 bis 456). Wo Turnvereinen Mittel, Zeit und Gelegenheit fehlen zur Vornahme eigentlicher Fechtübungen, mögen sie immerhin einen Ersatz in dem Ringen, Stockschlagen und Stabstoßen suchen. In diesen drei Künsten ausgebildet, bedarf ein sonst gewandter Turner nur kurzer Zeit, um auch mit der scharfen Waffe vor jedem Feinde bestehen zu können.

Aehnlich, wie mit dem Fechten, verhält es sich mit dem Schießen. Auch hier erscheint der Turnplatz mit seinen mannigfachen Wurfübungen (besonders mit der Lanze) als treffliche Vorschule. Er bietet aber noch mehr, insofern er Sicherheit in Stand und Haltung und ruhiges Blut schafft, Eigenschaften, ohne die ein guter Schütze nicht gedacht werden kann. Tüchtige Turner werden jedenfalls in verhältnißmäßig kurzer Zeit, sei es nun auf einem Schießplatze oder, noch besser, in freier Uebung auf der Jagd, gute Schützen werden. Immerhin bleibt daneben auch die Uebung des Schießens mit der Armbrust und mit dem Bogen in ihrem althergebrachten Rechte. Insbesondere verdient das Bogenschießen als eine kräftigere Uebung eine etwas nähere Betrachtung. Der Bogen



besteht aus einem zähen, federnden Holze (Taxus), die Sehne aus Hanf, in der Mitte mit Seide übersponnen; Größe des Bogens nach Verhältniß des Schützen, dazu gefiederte (drei Federn) gut gerade zugerichtete Pfeile nebst Köcher, auch Fett, um die Sehne geschmeidig zu erhalten. Der Bogenschütze hängt nun zunächst in der Fig. 1 abgebildeten Stel-

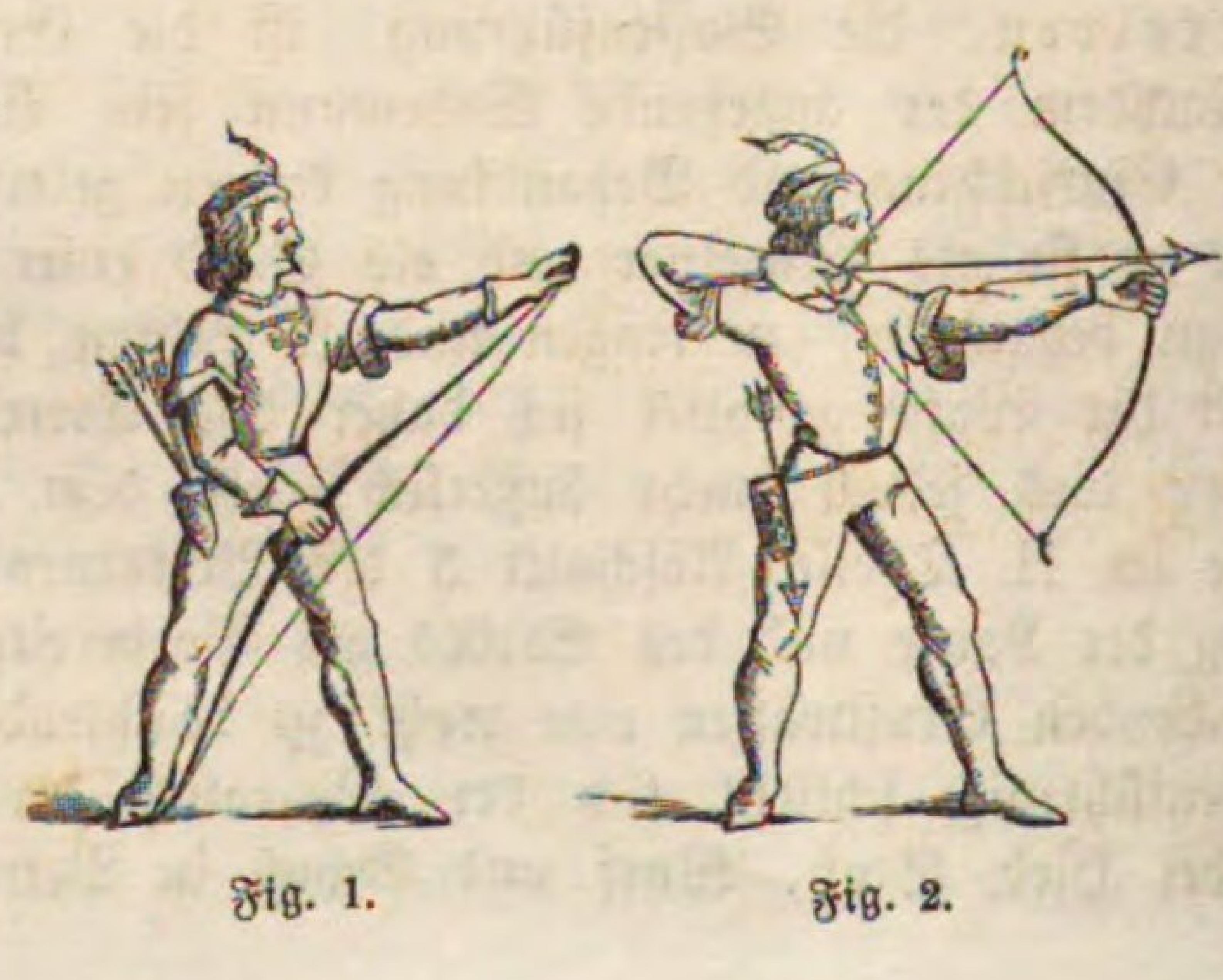


Fig. 1. Fig. 2.

lung mit der linken Hand die Schlinge der Sehne in gehöriger Spannung ein, worauf er, wie Fig. 2, Stellung nimmt, den Pfeil einkerbt und auflegt, spannt, zielt und losläßt. Ist der Bogen und sonst Alles in Ordnung, so treibt der Pfeil in Kernschuß auf eine Entfernung von 30 Meter und darüber.

Außer den Seite 8 und 9 empfohlenen Büchern über Wehr- und Militär-Turnen sind noch folgende Schriften zu erwähnen:

Böttcher, A. M., die reine deutsche Stoßfechtschule nach Eiselen, Görlitz 1855, mit den Abbildungen, 15 Sgr.

Eiselen, das deutsche Hiebfechten der Berliner Turnschule, Berlin 1858, 12½ Sgr.

Eiselen, Abriß des deutschen Stoßfechtens nach Kreußler's Grundsätzen, Berlin 1826, 5 Sgr.

Roux, die Kreußler'sche Stoßfechtschule, Jena 1849, 2 Thlr.

Roux, Hiebfechten, Jena 1839, 18 Sgr.

Böttcher und Müller, Lehrgang im Hiebfechten mit der geraden Waffe, in der deutschen Turnzeitung von 1865 Seite 27 flg.

Roux, deutsches Paukbuch, Jena 1858, 1 Thlr. 10 Sgr.

Lafaugère, nouveau manuel complet d'escrime, Paris, Roret 1838, 1 Thlr.

Praktischer Unterricht in der Bajonnet-Fechtkunst der schweizerischen Infanterie. Bern 1835.

Heinze, A. G., Katechismus der Bajonnet-Fechtkunst, Leipzig 1851, 7½ Sgr.

Escrime à la bayonnette. Extrait de l'instruction des bataillons des chasseurs, Strasbourg 1841, 2½ Sgr.

Thon, der vollkommene Jagd- und Scheibenschütze, Weimar 1843, 10 Sgr.

Schätzenswerthe Mittheilungen über Einrichtung, Behandlung und Gebrauch des Schießgewehres in der deutschen Schützen- und Wehrzeitung, Coburg 1861—63.

Reiten.

Heinze verlangt von dem Reiter, daß er:

1. körperlich und geistig gesund, kräftig und wohlgebildet sei, 2. Liebe zum Pferde besitze, 3. Muth und Geistesgegenwart, 4. Geduld, Aufmerksamkeit und Ausdauer, 5. und endlich lebhaftes Gerechtigkeitsgefühl habe. Abgesehen von den unter 2 und 4 geforderten Eigenschaften, treffen alle Uebrigen mit dem zusammen, was auch den tüchtigen, vollendeten Turner ausmacht. Und in der That, so wie auf dem Exercirplatz, dem Fechtboden und Schießstande, so wird auch der anstellige Turner auf der Reitbahn bald heimisch und mit den Handgriffen und Vortheilen der Reitkunst vertraut. Leider ist die schulmäßige Erlernung dieser edlen

Kunst der Mehrzahl der Turner versagt, da hierzu Mittel gehören, über welche nur verhältnißmäßig Wenige verfügen können. So mag denn unser künstliches Pferd als einiger Ersatz genügen.

An Schriften zu näherer Belehrung führe ich an:

Theodor Heinze (königl. sächs. Marstalls-Beamter a. D.). Pferd und Reiter, oder die Reitkunst in ihrem ganzen Umfange; mit 100 Abbildungen, Berlin 1863, 2 Thlr. 12 Sgr.

Adolph Kästner (Rittmeister der königl. sächs. Armee). Die Reitkunst in ihrer Anwendung auf Compagnie-, Militär- und Schul-Reiterei. Mit vielen Abbildungen. Leipzig 1860. 1 Thlr. 10 Sgr.

v. Schilling, Reitkunst und Dressur nach dem Naturgesetz mit 74 Holzschnitten rc. Stuttgart 1866. 1 Thlr. 15 Sgr.

Wilh. Stroh. Praktischer Reitunterricht, 2. Ausgabe. Frankfurt 1856. 10 Sgr.

Tanzen.

Ich denke, es werden nicht allzu Viele bei der Aufführung des Tanzes als einer dem Turnen verwandten Kunstübung den Kopf schütteln. Freilich hat der Turner Besseres zu thun, als zu tanzen, und mit einem Walzer läßt auch der Feind sich nicht abwehren. Aber Alles zu seiner Zeit: auch der Tanz hat seine Berechtigung; und wenn irgend eine der mehr selbstständigen Leibeskünste mit dem Turnen in naher Beziehung steht, so ist es gerade die Tanzkunst. Leider steht diese schöne Kunst, wie sie zur Zeit meist geübt wird, auf einer niederen Stufe. Unsere Rundtänze werden bei wildem Rasen in stauberfülltem Dunstkreise nicht selten zu „Todentänzen;" Ordnung, gleichmäßiges Drehen, rhythmischer Wechsel zwischen Bewegung und Ruhe, genaues Innehalten der Tanz-Linien sind seltene Erscheinungen. Nur in der sogen. Française begegnen wir Formen unserer Reigen. Diese auf der turnerischen, durch Spieß geschaffenen Ordnungslehre beruhenden Formen mehr und mehr in den Tanz einzuführen, insbesondere auch in die Rundtänze; gleichzeitig aber Alles entfernt zu halten, was auf das körperliche Wohlbefinden und die guten Sitten nachtheilig einwirken könnte, ist mit eine Aufgabe der Turnkunst.

Möchte es recht vielen Tanzlehrern gefallen, sich in der Turnkunst, mehr als bisher geschehen, umzuschauen. Sie werden dies sicher nicht ohne die befriedigendste Anregung thun. Turnern und Turnlehrern insbesondere aber empfehle ich die Einsicht folgender gediegener Werke über die Tanzkunst:

Th. Hentschke, allgemeine Tanzkunst, Stralsund, 1845 (vorherrschend geschichtlich). 1 Thlr.

Roller, Lehrbuch der bildenden Tanzkunst und körperlichen Ausbildung. Weimar 1843. 1½ Thlr.

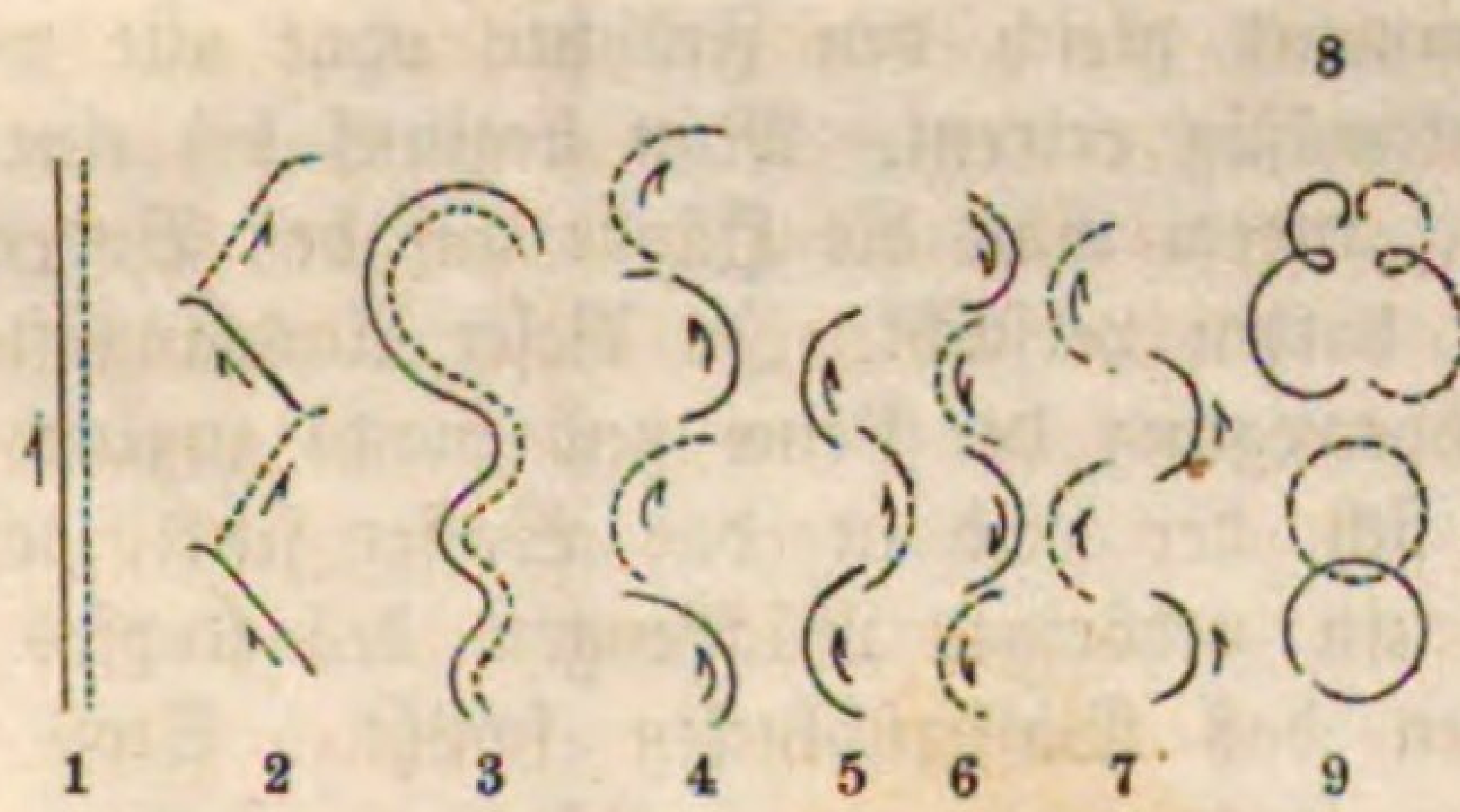
Eislaufen.

Diese von Göthe, Platen, Tégner u. s. w. hoch gepriesene Kunst ist wohl keinem Turner ganz unbekannt, der irgend Gelegenheit hat, sie zu üben. Ebenso kräftigend, kaum minder zierlich und ebenso — minniglich möchte ich sagen, wie der Tanz, ist der Eislauf; dabei in freier, frischer Luft ungleich zuträglicher. Eine Stunde tüchtigen Eislaufes an einem Winter-Nachmittage stärkt gegen die Nachtheile der langen Abende in warmer Stubenluft eben so sehr, wie ein Bad an einem Sommer-Morgen die Schwüle des folgenden Tages weniger fühlbar macht.

Nicht so wie bei dem Reiten, Tanzen u. s. w. hat sich für den Eislauf ein besonderer Lehrerstand herausgebildet. Wo gleichwohl hierin ein eigentlicher Unterricht gewünscht wird, finden sich immer Turn- und Schwimmlehrer als die dazu geeignetsten Persönlichkeiten bereit. Dabei fehlt es auch nicht an gedruckten Anleitungen. Ich erwähne in dieser Beziehung

Cyclos, Kunst des Schlittschuhfahrens, Weimar 1858. 10 Sgr.
Kunst des Schlittschuhlaufens, Mainz 1847. 7½ Sgr.

Solchen, die ohne Anweisung das Eis betreten, um sich die Kunst von Anderen in der naturwüchsigsten Weise abzusehen, ist zunächst zu empfehlen: a. Gute Befestigung der Schlittschuhe, b. Verlegung des Schwerpunktes auf die Fersen und c. Wahl einer nicht allzu glatten Fläche zu den ersten Versuchen des Gleitens. Die beigegebene Abbildung



zeigt sodann die stufenweis vorzunehmenden Arten der Fortbewegung, wobei die vollen Linien den Lauf auf dem linken und die abgesetzten Linien denjenigen auf dem rechten Schlittschuh bezeichnen. 1. Im Gleichstand der Füße gerade aus, ein helfender Freund schiebt den Anfänger vorwärts; 2. im Wechsel links und rechts gerade schreitend, gewöhnlicher Lauf vorwärts, schließend mit 1, oder mit 3 im Gleichstand der Füße im Bogen bis zum Halt in Fersenstand; 4. Bogenlauf nach außen (sog. holländisch); 5. Bogenlauf nach innen; 6. Bogenlauf rückwärts; 7. Bogenlauf vorwärts mit Uebertreten (Kreuzen); 8. Beschreibung des E; 9. Beschrei-

bung der Achte. Dazu noch in Zwangstellung auswärts der Füße — nach vorausgegangenem Anlaufe oder zur Beschließung eines Ganges das Gleiten seitwärts in gerader, Bogen oder Kreislinie.

So viel möge hier genügen und nur noch bemerkt sein, daß man sich auf gewöhnlichem Boden zur Nachahmung des Eislaufes auch geeigneter Roll-Schlittschuhe bedient.

Schwimmen (Baden).

Ueber die Zweckmäßigkeit des Badens, besonders in freiem Strome als eines die Gesundheit und das Wohlbehagen förderlichen Reinigungsmittels herrscht wohl nur eine Stimme. Dennoch machen leider noch gar Viele theils aus Unverstand, meist aber auch aus Faulheit keinen Gebrauch von den Bädern, die (wenn auch nicht in dem Umfange wie in dem Mittelalter) in jeder irgend bedeutenden Stadt zur Hand sind. Von unserem turnerischen Standpunkte aus haben wir es aber mehr mit dem Schwimmen als der Kunst zu thun, sich in dem Wasser beliebig fortzubewegen. Wer auf dem Turnplatze gelernt hat, seine Kräfte richtig zu bemessen, im Dauerlaufe Ein- und Ausathmung gehörig zu regeln, nebenbei auch (vergl. S. 142) die Schwimmbewegungen zu machen, wird sich im Wasser bald zurecht finden. Die Anleitung eines Schwimmlehrers unter Anwendung der bekannten Hülfsmittel (Leine, Blasen) möge man jedoch nicht verschmähen, wo dies die Umstände gestatten. Zur Noth dient übrigens auch hier eine gedruckte Anleitung; ja es haben Tausende, darunter auch der Verfasser selbst, die herrliche Kunst des Schwimmens gleich den Fröschen ohne alle weitere Umstände so zu sagen instinktmäßig erlernt. Man beginnt bei einer der Armlänge gleichen Wassertiefe, indem man die Hände auf den Boden stützt und den Leib wagerecht zu halten versucht. In dieser Ausgangsstellung übt man die bekannte Froschbewegung der Beine und macht zugleich die Erfahrung, daß — je tiefer sich der Leib in das Wasser senkt, desto besser dieses trägt; auch daß ein gehöriges Rückbeugen des Kopfes und Schließen des Mundes gegen das Wasserschlucken schützt. Stoß der Beine im Fortschreiten beider (später nur einer) Hände auf dem Grunde führen zur Ortsveränderung. Es bedarf sodann nur noch des Muthes, mit den Händen den Stütz auf dem Boden aufzugeben und so tief als möglich in das Wasser eingesenkt mit den Armen in die Schwimmbewegung überzugehen. Diesen Muth zu erlangen, übt man sich zuvor im Untertauchen; hierzu nimmt man Luft ein, schließt die Augen und geht unter Wasser. Ist dieses nicht zu unrein, so öffnet man sodann die Augen, die vor dem Auftauchen noch unter Wasser wieder geschlossen und über Wasser erst geöffnet werden. Hat man das Untertauchen bis auf die Dauer von mindestens 10 Secunden geübt, dann ist es ein Leichtes,

zunächst unter dem Wasser die gleichzeitigen Schwimmbewegungen der Arme und Beine vollständig einzuüben. Ist dieser Zweck erreicht, dann bedarf es nur der bereits erwähnten Rückbeugung des Kopfes, um Mund und Nase über Wasser zum Einathmen frei zu bekommen. Einmal in der Grundform des Schwimmens auf dem Bauche sicher, gelangt man leicht zu den weiteren Entwicklungen des Schwimmens auf dem Rücken, der Seite, mit einer Hand, des sogenannten Wassertretens u. s. w., welche schließlich geschickt machen, sich sogar belastet über Wasser zu halten und vorkommenden Falles Menschenleben zu retten.

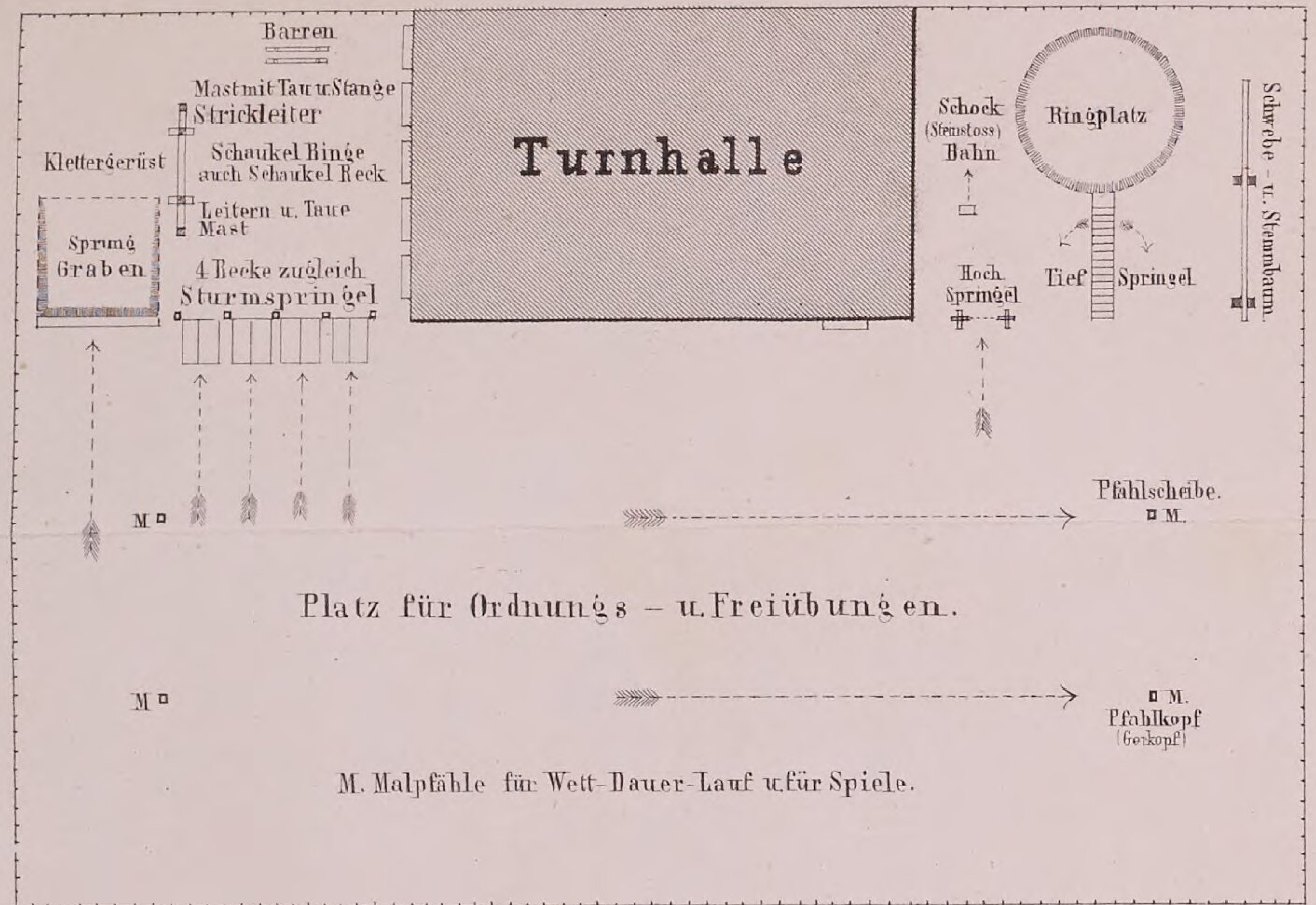
Unter den vielen Anleitungen zum Schwimmen erwähne ich als besonders empfehlenswerth für Turner:

Herm. Otto Kluge, Schwimm- und Sprung-Gymnastik, mit 35 Tafeln Abbildungen. Berlin 1843. 15 Sgr.

Berichtigung.

Tafel III der Abbildungen ist bei „Schaukelringe" mit Klemme und Ringen eine Verwechselung unterlaufen, so daß statt Klemme = Ringen und statt Ringen = Klemme zu lesen ist.

Druck von Mahlau & Waldschmidt in Frankfurt a. M.

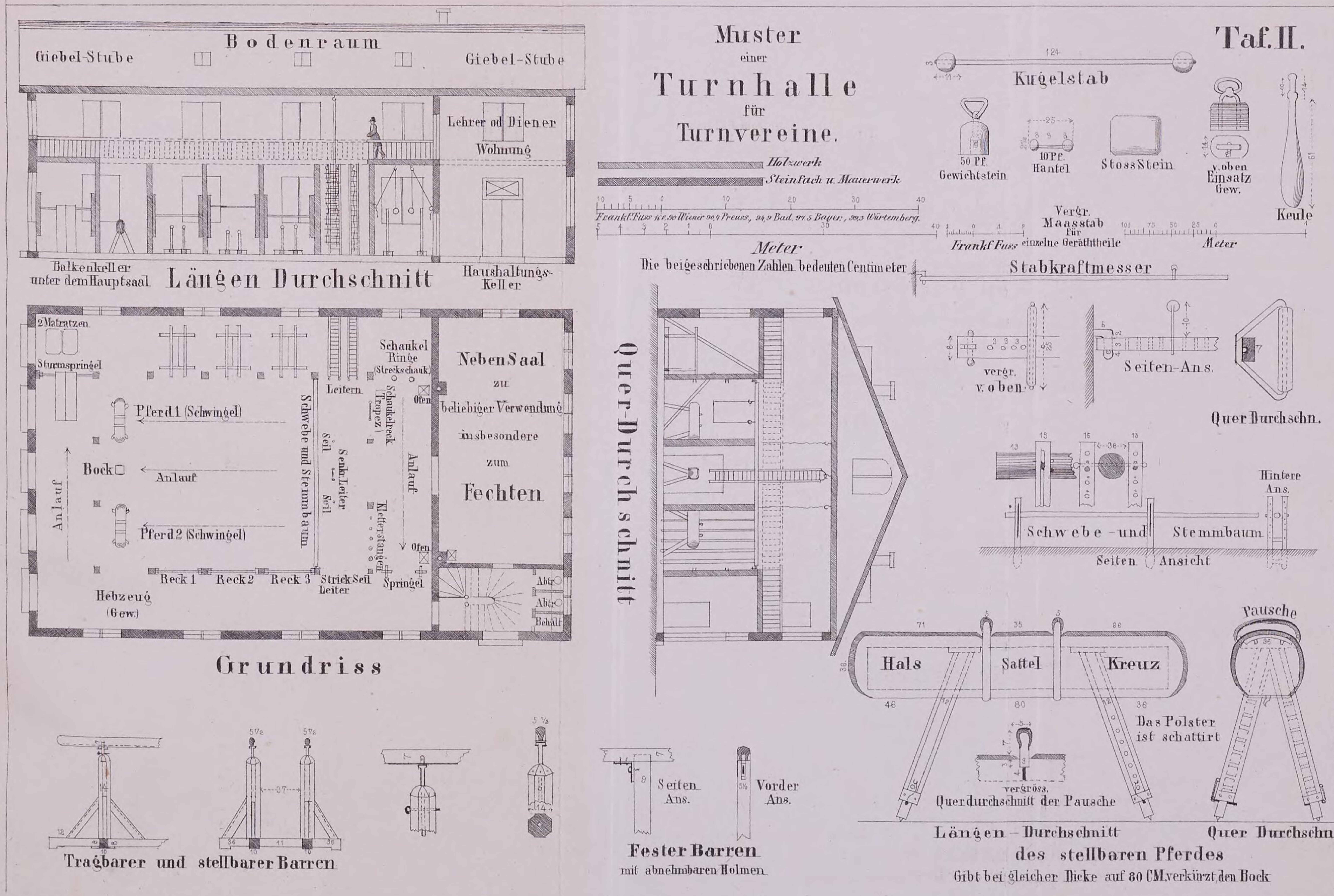


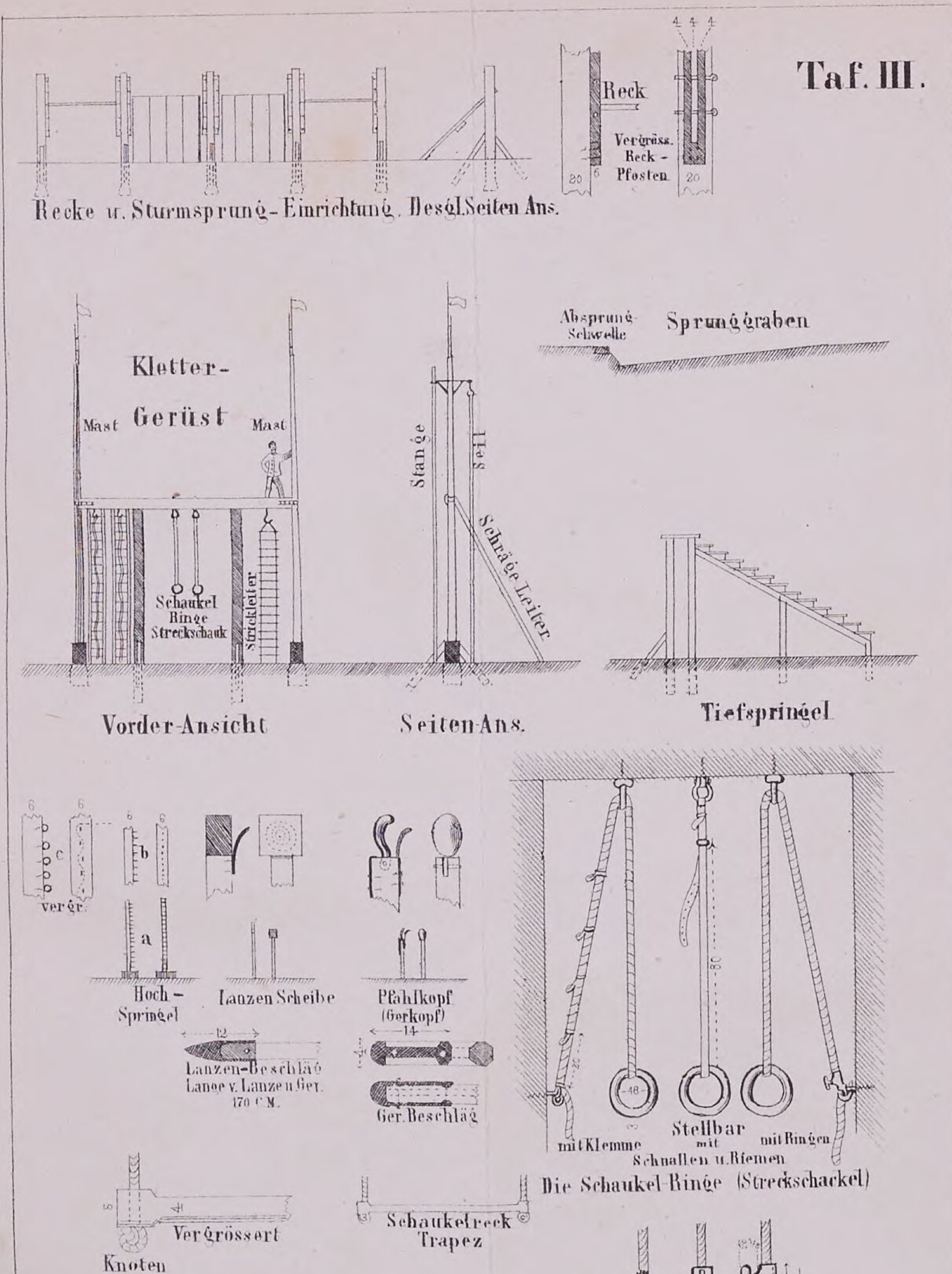
Muster zu einem Turnplatze für Turnvereine.

Frankf. Fuss 100 = 90 Wiener, 90 T. Preuss, 94.9 Bad, 97.5 Bayer, 99.3 Würtembg.

Meter

Taf. I.


Muster
einer
Turnhalle
für
Turnvereine.
Taf. II.
Holzwerk
Steinfach u. Mauerwerk
Frankf. Fuss
Meter
Die beigeschriebenen Zahlen bedeuten Centimeter
Bodenraum
Giebel-Stube
Giebel-Stube
Lehrer od. Diener Wohnung
Balkenkeller unter dem Hauptsaal
Längen Durchschnitt
Haushaltungs-Keller
2 Matratzen
Sturmspringel
Pferd 1 (Schwingel)
Bock
Anlauf
Pferd 2 (Schwingel)
Hebzeug (Gew.)
Reck 1
Reck 2
Reck 3
Strick Seil
Leiter
Leitern
Schwebe und Stemmbaum
Seil
Senk-Leiter
Schaukel Ringe (Streckschauk.)
Schaukelreck (Trapez)
Kletterstangen
Springel
Ofen
Neben Saal zu beliebiger Verwendung insbesondere zum Fechten
Abtr.
Behält.
Grundriss
Quer-Durchschnitt
Kugelstab
50 Pf. Gewichtstein
10 Pf. Hantel
Stoss Stein
v. oben Einsatz Gew.
Keule
Vergr. Maasstab für einzelne Geräththeile
Frankf. Fuss
Meter
Stabkraftmesser
vergr. v. oben
Seiten-Ans.
Quer Durchschn.
Hintere Ans.
Schwebe- und Stemmbaum
Seiten Ansicht
Pausche
Hals
Sattel
Kreuz
Das Polster ist schattirt
vergröss. Querdurchschnitt der Pausche
Längen-Durchschnitt
Quer Durchschn.
des stellbaren Pferdes
Gibt bei gleicher Dicke auf 80 CM. verkürzt den Bock
Tragbarer und stellbarer Barren
Seiten Ans.
Vorder Ans.
Fester Barren
mit abnehmbaren Holmen

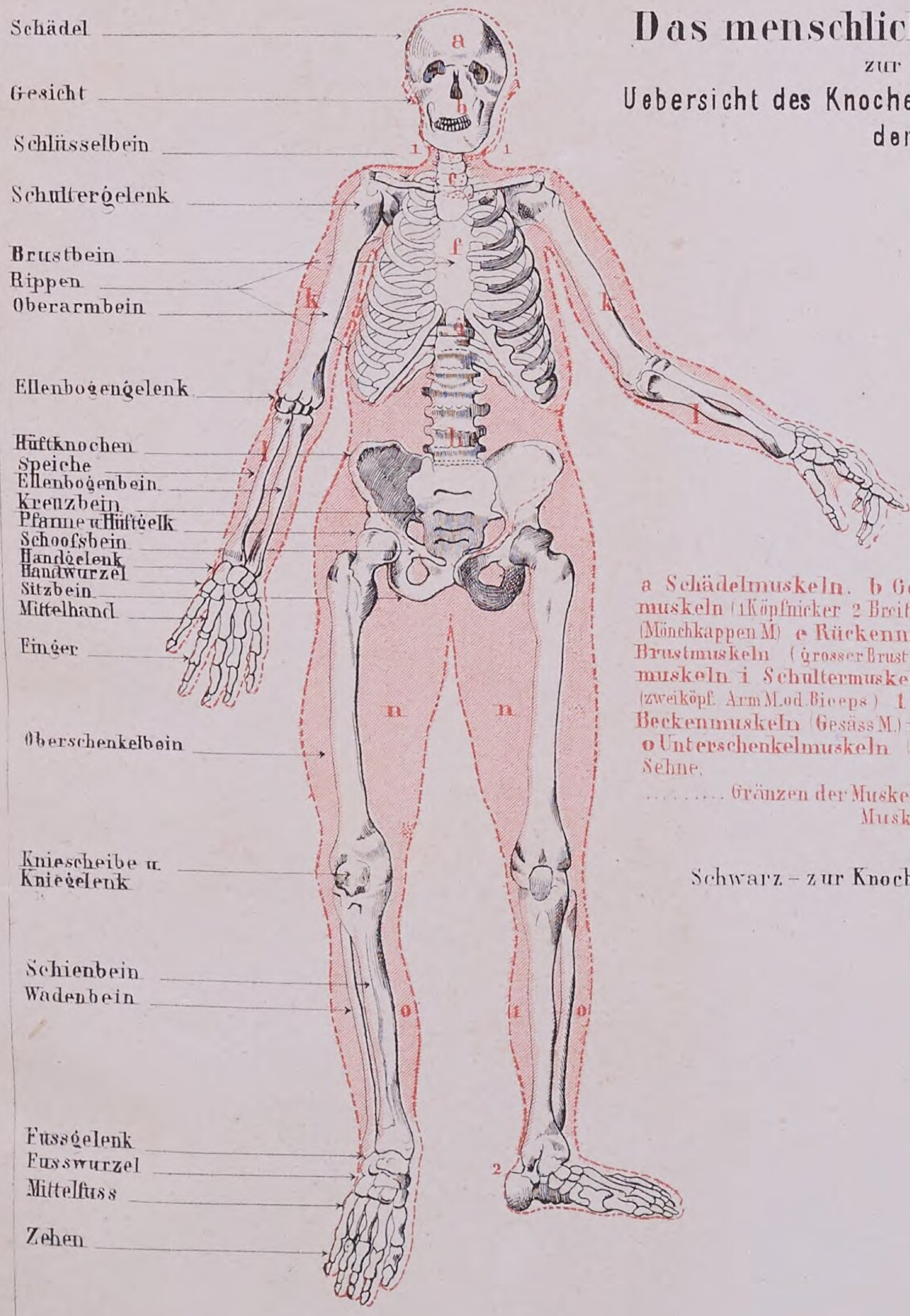

Taf. III.
Reck
Vergröss. Reck-Pfosten
Recke u. Sturmsprung-Einrichtung. Desgl. Seiten Ans.
Kletter-Gerüst
Mast
Mast
Schaukel Ringe Streckschauk
Strickleiter
Stange
Seil
Schräge Leiter
Absprung-Schwelle
Sprunggraben
Vorder-Ansicht
Seiten-Ans.
Tiefspringel
verg.
Hoch-Springel
Lanzen Scheibe
Pfahlkopf (Gerkopf)
Lanzen-Beschläg
Lange v. Lanze u. Ger. 170 C.M.
Ger. Beschläg
mit Klemme
Stellbar mit Schnallen u. Riemen
mit Ringen
Die Schaukel-Ringe (Streckschackel)
Vergrössert
Knoten
Schaukelreck Trapez
Vergrösserter Maasstab für einzelne Geraththeile
Frankf. Fuss
Meter
Ring
Klemme von vorn v. d. Seite.
Frankfurt. Fuss
Meter

Taf. IV.

Das menschliche Gerippe (Scelet)

zur allgemeinen

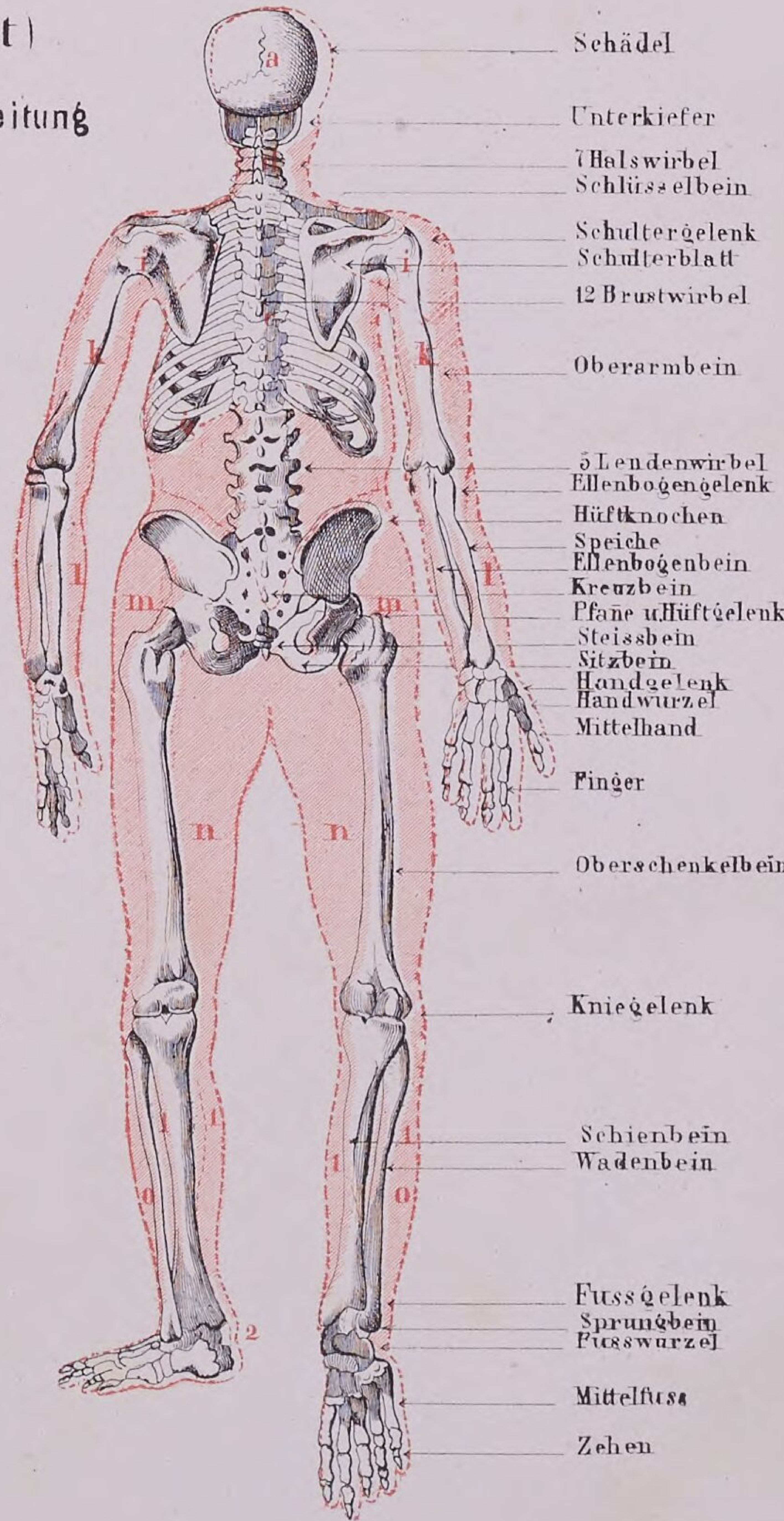
Uebersicht des Knochenbaues und der Verbreitung der Muskeln.



a Schädelmuskeln. b Gesichtsmuskeln. c Halsmuskeln (1 Köpfnicker 2 Breiter Hals M.) d. Nackenmusk (Mönchkappen M.) e Rückenmuskeln (breiter Rücken M.) f Brustmuskeln (grosser Brust M.) g Zwergfell. h Bauchmuskeln i Schultermuskeln (Delta M.) k Oberarm M. (zweiköpf. Arm M. od. Biceps) l Unterarmmuskeln. m Beckenmuskeln (Gesäss M.) n Oberschenkelmuskeln o Unterschenkelmuskeln (1 Wadenmuskeln 2 Achilles Sehne.

.... Gränzen der Muskelgruppen .... Verlauf der Muskeln.

Schwarz – zur Knochen – Roth zur Muskellehre gehörig.



Ravenstein, August,

Volksturnbuch im Sinne von Jahn, Eiselen und Spieß und nach den in Berlin am 11. August 1861 von der Versammlung deutscher Turnlehrer angenommenen Grundsätzen : ein Führer auf dem Gebiete des Männer- und Vereins-Turnwesens; auch für Turnlehrer in oberen Knaben-Schulklassen

Frankfurt a.M. 1868